

سرزمین پهناور ایران به واسطه موقعیت جغرافیایی ویژه خود، محل تلاقی بسیاری از پدیده‌های طبیعی یا جنبه‌های اثر گذاری مثبت و منفی بر زندگی ساکنان آن می‌باشد.

از یکسو قرارگیری در جنوب منطقه معتدله آب‌وهوایی و در ادامه خط مسیر بیابان‌های دنیا، دارای آب‌وهوای خشک و گرم، کم‌برش‌ها و بیابان‌های جوی است و از سوی دیگر این شرایط خشن طبیعی به مدد جایگاه رشته کوه‌های البرز و زاگرس و همچنین دریای خزر در شمال و خلیج فارس و دریای عمان در جنوب و به تعدیل می‌رود.

به جهت این شرایط خاص جغرافیایی و آب‌وهوایی، همواره در ایران شاهد نقش‌آفرینی پدیده‌های طبیعی از منظر پدیده‌های مخرب و همچنین پدیده‌های مفید در اقصی نقاط این سرزمین هستیم. اما انسان و فعالیت‌های آن با دستکاری‌های سودوجهای خود نظم موجود در شرایط طبیعی را به هم زده‌است، فعالیت‌هایی در سطوح گسترده که فقط راه یافت بهره‌رشی از منابع طبیعی بدون توجه به نظام اکوسیستم منطقه، موجب تشدید اثرات مخرب پدیده‌های نظیر تغییرات اقلیمی در مقیاس کلان شده است.

این در شرایطی است که راهکارهای پیشگیرانه متخصصان آب‌وهواشناسی برای جلوگیری از ورود به شرایط بحران از منظر مواجه با پدیده‌های نظیر خشکسالی به بهترین حالت در کتابخانه‌های مراکز دانشگاهی و آموزشی در حال خاک خوردن است!

پژوهش‌های کاربردی حوزه اقلیم‌شناسی که هر یک به مواجبه با اثرات تغییرات اقلیمی نظیر خشکسالی‌های پیاپی در کمبود بارش‌ها در سرزمین ما می‌باشد، براین اساس لزوم ورود متخصصان آب‌وهواشناسی در چنین شرایطی به عنوان نسخه درمان برای شرایط بحران طبیعی حائز اهمیت است. در صورت مصاحبه‌ای با پروفسور دکتر حسین عساکره، استناد آب و هواشناسی و عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان در خصوص نقش دانش آب هوا و متخصصان این حوزه در ارتباط با شناخت مسائل و مشکلات پیرامون سرزمین ایران در مواجهه با بحران‌های طبیعی و همچنین جایگاه علوم اقلیم‌شناسی به منظور لزوم به‌اندکزی و مدیریت صحیح در اسیرطابق قبل از وقوع بحران‌های نظیر خشکسالی، صورت گرفته است.

حوزهٔ آب‌وهواشناسی پژوهش و فعالیت‌های اصلی اقلیم‌شناسان چیست؟

بر پژوهش (و نیز پژوهش آب و هوایی) یک محصول برآمده از چند مرحله است. این فرایند گویای مراحل نظام‌دار (سیستماتیک) با ابزارها و داده‌های مشخص است که حاصل دیدگاه پژوهشگران و نتیجه به ردیابی مسائل یا مسائل موردنظر پژوهشگر می‌شود که بعضاً به «ورش» موسم است. این فرایند «سیستماتیک» است؛ یعنی مراحل مختلف آن با یکدیگر مرتبط بوده، به مثابه مجموعه‌ای دستگاه‌های پلکانی است که نمی‌توان ترتیب تعیین‌شده وابسته به یکی کردن پلهٔ قبلی است، «منظم» بودن نیز گویای این واقعیت است که توالی مراحل از نظم و پی‌ایی تبعیت می‌کند. بنابراین نمی‌توان مراحل را بدون ترتیب تعیین‌شده طی کرد. علاوه بر آن، این فرایند باید به‌صورت «دقیق»، یعنی بر اساس واقعیت‌ها و با کمینهٔ خطا حاصل شود. به‌دلیلی است که نتایج حاصل از پژوهش‌های متعدد در شرایط مشابه، باید تفاوت معنی‌دار با هم نداشته‌باشند؛ و ازاین‌رو (نتایج قابل ایتنات، از ضرورت‌های پژوهش به شمار می‌آید) می‌دانیم که پژوهش‌های آب‌وهوایی بر اساس داده‌های بلندمدت ثبت‌شده،ضبط‌شده، انجام می‌گیرد درنتیجه بر پژوهش در هر مکان و برای هر بازهٔ زمانی مشخص قابل تکرار است. قابلیت تکرار هر پدیدهٔ مورد پژوهش،

روشی برای اثبات آن است.

پژوهش آب و هوایی دو گستره به شرح زیر را در برمی‌گیرد:

گسترهٔ نخست در حیطهٔ نظری و به‌منظور شناخت و کشف روابط «موضعی آب و هوا، یعنی اجزاء (هواپسهر، آب‌پسهر، سنگ‌پسهر و زیست‌پسهر)، عناصر (تابش و دما، رطوبت و بارش، فشار و باد) و عوامل آب‌وهوایی (ارتفاع، طول و عرض جغرافیایی، پوشش گیاهی، دوری و نزدیکی به دریا و…) در بستر زمان و مکان صورت می‌گیرد. روش اصلی در مطالعات آب‌وهوایی جمع‌گیری می‌کند (نگری و گزارش ترکیبی است. ازاین‌رو است که در پژوهش آب و هوا، فهم عناصر و عوامل به‌صورت یکجا ارائه می‌شود. توضیح این که آب‌وهوا خسود حاوی زیرمجموعه‌های مرتبط با هم است و مطالعهٔ جامع و کامل آن هنگامی ممکن است که همهٔ اجزاء و عناصر آن یکجا و در ارتباط با یکدیگر مطالعه شود. عناصر و فرایندهای اقلیمی، عمدتاً آموری پیچیده و از عوامل متفاوتی متولد شده و بر عوامل مختلفی تأثیر می‌گذارند. بنابراین شناخت هر یک از عناصر و فرایندهای اقلیمی نیازمند شناخت عوامل یادشده است. از طرف دیگر، به دلیل تنوع این فرایندها، لازم است به تفاوت میان آنها نیز توجه شود. این توضیح لازم است که بدون توجه به سه تفاوت‌ها و تغییرپذیری این پدیده‌ها نمی‌توان روابط و قوانین موجود در آب‌وهوا را کشف کرد و اگر تفاوت‌های یادشده را نادیده‌بیم، اصولاً دلیلی برای پژوهش وجود نخواهدداشت. عموماً وجود ناهمگنی‌ها و تفاوت‌های مکانی و همچنین آهنگ تغییرات زمانی است که اقلیم‌شناسی را به پژوهش و کشف روابط ترغیب می‌کند. بنابراین آب‌وهوا پدیده‌ای است که حاوی تنوع مکانی و دگرگونی زمانی (در گستره‌ها و بازه‌های مختلف) است؛ درنتیجه توجه به تفاوت‌ها و شباهت‌های زمانی- مکانی از مهم‌ترین جنبه‌های پژوهش آب و هوایی به شمار می‌آید. ازاین‌رو آب‌وهوا در امتداد زمان- مکان مورد توجه آب‌وهواشناسان بوده‌است و از این منظر است که «پراکنش» و «دگرگونی (تغییر)» در آب و هوا مفهوم می‌یابد و پژوهش‌های آب و هوایی در جهت حل مسائل زمانی- مکانی شکل می‌گیرد. در جمع‌آوری داده‌های آب و هوایی، به تمامی عناصر آب و هوایی به‌صورت مجموعهٔ مرتبط و کلیت مکان و دورهٔ زمانی اهمیت داده‌می‌شود و پرازشش و تبیین آب و هوا بر اساس روابط و آثار متقابل این داده‌ها انجام می‌گیرد.

گسترهٔ دوم در عرصهٔ عملی-کاربردی معنا و مفهوم می‌یابد. در این زمینه، جهت‌گیری آب‌وهواشناسی تغییر می‌کند و به اقتضای نوع کاربرد، قیود بیشتری، به‌ویژه در حل مسائل و یا بهره‌گیری از امکانات آب‌وهوایی را در نظر می‌گیرد. ازآنجاکه در آب‌وهوا به شرایط درآمدت عناصر جوی توجه می‌شود، کاربرد آب‌وهوا در حل مسائل مربوط به آن، اصولاً بر اساس دسته‌های مربوط به هوای یک دوره کوتاه، عملی نیست؛ بنابراین مطالعات به شرط امتداد یافتن بعد زمان توجه‌پذیر خواهد‌بود. ازطرف دیگر، اعتقاد بر این است که توزیع مکانی عناصر آب و هوایی، پدیده‌ای تصادفی نیست؛ ازاین‌رو آب و هوا بدون مکان معنی و مفهوم ندارد. مدل‌های مکانی (فضایی) نیز به منظور روشن‌کردن قوانین توزیع مکانی تکوین یافتند.

آب و هوا نقش مهمی در پراکنش عرصه‌های زنده و غیرزنده داشته و تمدن‌های بشری را به شدت متأثر کرده‌است. همچنین شاخه‌های متعددی از دانش بشری به یافته‌های این شاخه از علوم وابسته است. به‌عنوان مثال آب‌وهواشناسی در عوامل سازندهٔ محیط‌غیرزنده به‌جای می‌نهد؛ به‌طوری‌که قادر به تعیین نوع پراکندگی، مسیر و کیفیت خاک و منابع آب است. به همین دلیل، بسیاری از اشکال نامواری‌ها، تحت تأثیر شرایط آب‌وهوایی تکوین و تغییر می‌یابند. ازاین‌رو آب‌وهوا در علوم نظیر زمین‌شناسی و زمین‌ریخت‌شناسی به‌عنوان عاملی مؤثر در دگرگونی پدیده‌های مورد مطالعهٔ این علوم، در کانون توجه بوده‌است. شدت و ضعف هوازگشت و فرسایش خاک در محیط‌های خشک و مرطوب، سرد و گرم و نیز در مناطق حاره و برودت‌حاره، تحت تأثیر شدت و ضعف عناصر آب‌وهوایی،

به‌ویژه دما و بارش، متفاوت و متنوع است. بنابراین بررسی تشکیل و تکوین خاک و نیز ماندگاری و جابه‌جایی آن، بدون توجه به آب و هوا، متشککل و در بسیاری مواقع غیرممکن است.

اگر دستسگاه چرخهٔ آب را به سه بخش درونداد (ورودی یا داده)، می‌ان‌داد (جریان) و برون‌داد (خروجی یا پدیده) تقسیم کنیم، در تمامی مراحل و بخش‌های مذکور، هیچ مدیریت یا برنامه‌ریزی مرتبط با آب (برنامه‌ریزی و مدیریت تولید، توزیع، مصرف یا ذخیره، بدون توجه به آب و هوا، ممکن و میسر نیست. بنابراین، بی‌هیچ شکی پژوهش‌های آب و هواشناسی در گسترهٔ آب‌شناسی نیز انجام می‌شده‌است.

از دیرباز نقش آب و هوا بر جوامع انسانی معلوم و آشکار بوده است. یکی از جالب‌توجه‌ترین نظریه‌ها را در زمینهٔ ظهور، پیشرفت یا نابودی و عقب‌ماندگی تمدن‌ها، هائیتیکون ارائه کرده‌است. وی آب و هوا را یک عامل تعیین‌کننده در توان فردی و اجتماعی بشر می‌دانست، برای



مثال خشونت آب‌وهوایی (توفان، سیلاب، خشکسالی، موج گرما، یخبندان و…) با مقایله، نمود می‌یابد و در قالب گروه‌های نامدار، مدل‌های مکانی (فضایی) نیز به منظور روشن‌کردن قوانین توزیع مکانی تکوین یافتند.

آب و هوا نقش مهمی در پراکنش عرصه‌های زنده و غیرزنده داشته و تمدن‌های بشری را به شدت متأثر کرده‌است. همچنین شاخه‌های متعددی از دانش بشری به یافته‌های این شاخه از علوم وابسته است. به‌عنوان مثال آب‌وهواشناسی در عوامل سازندهٔ محیط‌غیرزنده به‌جای می‌نهد؛ به‌طوری‌که قادر به تعیین نوع پراکندگی، مسیر و کیفیت خاک و منابع آب است. به همین دلیل، بسیاری از اشکال نامواری‌ها، تحت تأثیر شرایط آب‌وهوایی تکوین و تغییر می‌یابند. ازاین‌رو آب‌وهوا در علوم نظیر زمین‌شناسی و زمین‌ریخت‌شناسی به‌عنوان عاملی مؤثر در دگرگونی پدیده‌های مورد مطالعهٔ این علوم، در کانون توجه بوده‌است. شدت و ضعف هوازگشت و فرسایش خاک در محیط‌های خشک و مرطوب، سرد و گرم و نیز در مناطق حاره و برودت‌حاره، تحت تأثیر شدت و ضعف عناصر آب‌وهوایی،

بالأخره پیدایش گونه‌های جدید مؤثر است. از این طریق آب و هوا بر پوشش گیاهی و حیات جانوری آثار درخور توجهی به جا می‌نهد و موجب تحولات زیستی مهمی می‌شود. به این دلیل پژوهش‌های آب و هواشناسی در عرصه‌های زیست‌شناختی نیز انجام می‌شده‌است.

آب‌وهوا اثر انکارناپذیری بر انسان، فعالیت‌ها و محیط طبیعی اطراف وی بر رقی می‌گذرانند.ست بسیاری از مسائل و مشکلات محیطی که برای انسان به وجود آمده‌است، حاصل بی‌توجهی به این مفهوم است. بنابراین انسان در معرض آب‌وهوا قرار دارد. ازاین‌رو می‌توان آب‌وهوا را پدیده‌ای مرتبط با حرکت انسان جهت تحقق و تحرک در دستیابی به پارهای از خواسته‌های خویش دانست و به این دلیل می‌توان آب و هوا را پدیده‌ای به‌شمار آورد که در دریافت مفاهیم و گسترش شناخت و تفکر بشر مؤثر بوده است. ازاین‌رو است که برای مثال، گستره‌های مختلف کشت‌وکار، الگوهای متفاوت ساخت‌وساز و… تکوین می‌یابد. این امر گویای تلاش انسان در برقراری

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

با عنایت به آنچه که گفته شد، آب‌وهوا، به‌عنوان یک پدیدهٔ محیطی، در ارتباط متقابل با دیگر عناصر سازندهٔ محیط است. به این دلیل آب‌وهواشناسان برای شناخت آب و هوا به‌صورت منفرد و نیز به‌صورت مرتبط با محیط، تلاش‌های درخور توجهی کرده‌اند. شناخت آب و هوا به‌صورت منفرد، «پژوهش‌های بنیادی» را بنا نهاده و در صدد کشف و شناسخت قوانین و فرایندهای حاکم بر آب‌وهوا و شناسخت رفتار آن است. شناخت آب و هوا در ارتباط با پدیده‌های محیطی به «پژوهش کاربردی» موسوم است. در این رویکرد، آب‌وهوا به لحاظ تأثیر بر پدیده‌های محیطی و یا بر فعالیت‌های انسانی مورد توجه قرار می‌گیرد. بدیهی است که نوع و رویکرد پژوهش در گرو عوامل پرشمارتری نظیر مسائل، نیازها، کمبودها و… است. به‌عنوان مثال، یکی از مسائل مهم در کشور ما شناخت ناقص از آب‌وهوای ایران زمین است. این مسئله موجب شده‌است که بسیاری از آب‌وهواشناسان کشورمان اقبال و استقبال بیشتری به پژوهش‌های بنیادی نشان دهند.

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

پروفسور حسین عساکره، عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

۲۰هزار رقبه‌وقفی در آذربایجان غربی

سنددار شد

ارومیه – خبرنگار اطلاعات: ۱۹هزار و ۷۵۸ رقبه در استان آذربایجان غربی سند دار شد.
حجت‌الاسلام ناصر جوینخت، مدیرکل اوقاف و امور خیریه آذربایجان غربی این خبر را اعلام کرد و افزود: این تعداد ۶۲ درصد کل رقبه‌های واقعی آذربایجان غربی را شامل می‌شود که افزون بر ۳۵۶ هزار هکتار مساحت دارند که نزدیک به ۴۶ هزار هکتار آن طی سال جاری سنددار شده است.
وی گفت: تاکنون ۲۰۰ هزار آرا اوراق‌وقفی اسکن، طبقه‌بندی و ویرایش شده است و اسکن کامل اوراق‌وقفی در مراحل پایانی قرار دارد.

او همچنین از خلع دین زمین موقوفه ۲۰ میلیارد ریالی پس از ۲۱ سال از دست متصرفان خبر داد و افزود: این زمین حدود ۱۵ هزار مترمربع مساحت داشت که تفکیک‌شده و در اختیار شهروندان قرار گرفته بود که با طرح دعوی حقوقی اثبات و قیمت، برانجام حکم به نفع موقوفه در دیوان عالی کشور تأیید و تنفیذ شد و پس از صدور این حکم، بخشی از اعیانی احاطی در ملک موقوفه با حضور نماینده دادگستری قلع و قمع شد.مدیرکل اوقاف و امور خیریه آذربایجان غربی ادامه داد: ده‌ها دعوی مربوط به موقوفات تصرف شده توسط برخی از افراد در حال حاضر در دادگاه مورد بررسی قرار می‌گیرد.بیش از ۶ هزار و ۲۰۰ موقوفه با بیش از ۳۶ هزار رقبه در آذربایجان غربی وجود دارد.

امضای نظامی گاهنامه‌همکاری‌های

استانداران گلستان و جهاد دانشگاهی

گرگان – خبرنگار اطلاعات: تفاهه‌نامه‌استانداری گلستان و جهاد دانشگاهی به منظور بهره‌گیری مناسب از ظرفیت‌های متنوع و سرمایه‌های مادی و معنوی موجود در استان گلستان با هدف توسعه علمی و فرهنگی، تحقق نقش‌مهم‌انداز استان و استفاده از ظرفیت‌ها و تجارب علمی و تخصصی جهاد دانشگاهی، توسط دکتر سیدمناه‌هاشمی، استاندار گلستان و دکتر حمیدرضا طیبی رئیس جهاددانشگاهیانامشاد.

تعهدات جهاد دانشگاهی شامل راهاندازی و تجهیز آزمایشگاه تخصصی آنالیز خاک و گیاهان دارویی، راهاندازی واحد نیمه صنعتی فراوری گیاهان دارویی به‌منظور ایجاد ارزش افزوده در محصولات کشاورزی و صنایع وابسته، همکاری در اجرای طرح‌های علمی و آموزشی به منظور توسعه اشتغال و کارآفرینی دانشجویان و دانش اموزمختگان استان و ایجاد زیرساخت‌های لازم برای راهاندازی و تشکیل مرکز درمانی – پژوهشی جهاد دانشگاهی در استان با هدف انتقال توانمندی‌ها و تجارب علمی و تخصصی، همکاری در ارائه سیستم‌های قابل بهره‌گیری از انرژی تجدیدپذیر به خصوص انرژی خورشیدی، حمایت و مشارکت در ارائه طرح ملی توسعه مشاغل خانگی با همکاری وزارت کار در استان گلستان، بهره‌گیری و استفاده از ظرفیت‌های ملی جهاددانشگاهی از جمله پژوهشگاه گیاهان دارویی و پرگزاری کرسی‌ها و حضور در مجامع تصمیم‌گیری ملی به منظور حمایت‌های علمی و نیز سوق دادن طرح‌ها و منابع مالی به سمت استان گلستان در راستای ظرفیت‌های موجود استان در زمینه گیاهان دارویی و مدیریت و مسئولیت علمی و اجرایی در راهاندازی و بهره‌برداری از دهکده گیاهان دارویی در شهرستان گلیکیش است.

از جمله تعهدات استانداری گلستان در این تفاهه نامه عبارتند از: آماده سازی و واگذاری زمین دهکده گیاهان دارویی در گلیکیش، کمک به معرفی استان به عنوان پایلوت کشت و فراوری گیاهان دارویی با مشارکت و حضور پژوهشگاه گیاهان دارویی جهاددانشگاهی، حمایت از طرح‌های کاربردی و توسعه‌ای در حوزه اصلاح ماد سبک، شتر، اسب ترک، ماهیان خاویاری با مشارکت پژوهشگاه و مراکز تخصصی جهاددانشگاهی از جمله مرکز ذخایر ژنتیک و پژوهشگاه روان‌ها، کمک به طرح راه اندازی واحد چند منظوره تولید غذاهای شیمیایی آلی و ارگانیک توسط جهاددانشگاهی و ثبت برند تجاری آن حمایت از طرح‌های علمی، پژوهشی و توسعه‌ای جهاددانشگاهی در حوزه اشتغال و کارآفرینی دانشجویان و دانش اموزمختگان استان و پشتیبانی از منابع مالی مورد نیاز برای اجرای طرح توسعه مشاغل خانگی در استان گلستان.

۱۳۰ایستگاه جدید راه‌آهن در کشور احداث می‌شود

ترچک – خبرنگار اطلاعات: مدیرکل خط و سازه‌های ملی شرکت راه‌آهن جمهوری اسلامی از احداث ۳۰ ایستگاه جدید راه‌آهن در مناطق کشور خبرداد.
سیدمحمد موسوی در جلسه بررسی مشکلات تقاطع راه‌آهن با معابر اصلی و فرعی ترچک، که در فرمانداری ترچک برگزار شد، اظهارداشت: طرح‌ای خاصی که مهندسین مشاور شرکت راه‌آهن برای اجرای ایستگاه‌ها در نقاط مختلف کشور انجام داده‌اند، بافته همه مناطق و از جمله ترچک، متحول می‌شود. موسوی اظهارداشت: در حال حاضر احداث ۱۳۰ ایستگاه راه‌آهن در سراسر کشور آغاز شده است که یکی از این ایستگاه‌ها در ترچک اجرا می‌شود. ساخت این ایستگاه علاوه بر اینکه مشکل حمل و نقل را حل می‌کند، بافت مناطق را نیز تغییر می‌دهد و آنها را نیز بیست خارج می‌کند.
وی افزود: نمونه‌ای از ایستگاههای قطار که در طراحی آن فروشگاه‌های حرفه‌ای نیز پیش‌بینی شده است، در ترچک احداث می‌شود.

سرویس شهرستان‌ها: ۱۸۰هزار میلیارد

ریال اعتبار یارانه دار افزود: اسامال و سال آینده با نرخ سود پایین در اختیار کشاورزان و کارآفریان بخش کشاورزی قرار می‌گیرد.

محمود جنتی وزیر جهاد کشاورزی در گلیکیش افزود: همه این اعتبارات یارانه‌ای است، یعنی دولت بخشی از سود بانک‌ها را می‌پردازد.

وی با بیان اینکه ایسن اعتبارات در موافقت نامه جهاد کشاورزی با سازمان برنامه و بودجه و صندوق توسعه ملی، پیش‌بینی شده است، اظهارداشت: این تسهیلات در شاخه‌های گوناگون کشاورزی با نرخ سود ۵ تا ۱۵ درصد پرداخت می‌شود.

وزیر جهادکشاورزی با تأکید بر اینکه اعتبارات یارانه‌دار به سسرمایه‌گذاری در زیرساخت‌ها، تولید و خدمات پس از تولید و چرخه از مرزعه تا سفره کمک بسیاری می‌کند، گفت: از کششاورزان و کارآفریان دعوت می‌کنم تا از این فرصت استفاده کنند



زاهدان – خبرنگار اطلاعات: جهاد کشاورزی موفقت‌ناز پایان دی ماه فهرستی از آثار دارای قدمت کشاورزی در استان را همراه با تجزیه و تحلیل و راهکار حل مشکلات در این زمینه ارائه کند.

جهاد کشاورزی در گزارشی که در این خصوص تهیه شده است، به بررسی مشکلات موجود در حوزه حل مشکلات را حمل ارائه دهد، در اسرع وقت استعفا کند اگر فردی که توانایی حل مشکلات را دارد، جایگزین کنیم.

احمد علی موهبتی در جلسه شورای آب، کشاوری، محیط زیست مجلس شورای اسلامی و نماینده مردم سیستان در مجلس برگزار شد، اظهار داشت: بسیاری از مشکلات موجود در بخش کشاورزی استان مانند چاه‌های غیرمجاز، بی سند ماندن زمین‌ها و پروژه‌های بر زمین میانه را خودمان ایجاد کردیم که این موضوع ناشی از عملکرد برخی دستگاه‌های اجرایی است.

وی با بیان مصوبات این شورا افزود: تمامی دستگاه‌های عضو شورای آب، کشاورزی و منابع طبیعی سیستان و بلوچستان موفقت‌ناز پایان دی ماه اطلاعات همراه با تجزیه و تحلیل و راهکار لازم را ارائه‌کنند. همچنین بنیاد

موسوفت است در این فرصت ۴۰ روزه برنامه عملیاتی خود را برای سند دار کردن زمین‌های مردم در روستاهای این استان آماده کند، به طور حسم در این زمینه با یاد‌خوش‌آهسان برخورد در مردم مستحق را کمک می‌کنم.

موهبتی اظهار داشت: با تشکیل کمیسیون ماده ۵۴ در حوزه کشاورزی، ایجاد زیرسخت، زیست، اداره کل منابع طبیعی و امور اراضی پرتراثیک‌ترین بخش است رها

اخبار شهرستانها

۱۸۰هزار میلیارد ریال اعتبارات یارانه‌دار به کشاورزان پرداخت می‌شود



حجتی سیستم‌های نوین آبیاری را از طرح‌های اقتصاد مقاومتی خواند و افزود: این طرح‌ها مورد حمایت و تأیید رهبر معظم انقلاب، دولت و مجلس است و

استاندار سیستان و بلوچستان: مسئولان قول‌های غیر منطقی ندهند

کردیم و مسئول ساخت دیگر قسمت‌های این بزرگراه هستیم. ابتدا باید در قسمت‌هایی از این مسیر که جان انسان‌ها در خطر است کار را انجام دهیم و بعد سراغ دیگر قسمت‌ها برویم.

موهبتی تأکید کرد: قصد شروع هیچ طرح جدیدی را نداریم چرا که اگر فقط به دنبال محقق کردن قول‌های مسئولان تراز اول کشور به مردم این استان باشیم مشکلات زیادی حل خواهد شد.

استاندار سیستان و بلوچستان گفت: مدیران دستگاه‌های اجرایی هم باید پیگیری و تحقق این وعده‌ها را در اولویت کاری خود قرار دهند و قول‌های غیر منطقی و طرح قابل اجرا را با شهامت از حیطه کاری خود حذف کنند و به دنبال مصوبات قابل اجرا در استان باشند.

توسعه ایران و پاکستان
استاندار سیستان و بلوچستان گفت: سواحل مکرران دو بال توسعه ایران و پاکستان است و اگر بپدرستی از آن استفاده شود، قطعاً سبب توسعه دو کشور خواهد شد.

احمدعلی موهبتی در دیدار دکتر اختر نذیر دبیر کل ایالت بلوچستان پاکستان و هیات همراه که در استانداری سیستان و بلوچستان برگزار شد، اظهار داشت: سرمایه‌گذاری در توسعه زیرساخت‌های سواحل مکران از سوی جمهوری اسلامی و پاکستان می‌تواند بر عزت مردم ۲ کشور بیفزاید.وی تأکید کرد: رهبر معظم انقلاب از سواحل مکران به عنوان یکی پنهان باید کرد که به سرمایه‌گذاری و توجه به این سواحل

می‌تواند سبب توسعه و ایجاد اشتغال برای مردم ایران و پاکستان شود.

استاندار سیستان و بلوچستان با بیان این کسه دو بندر چهارپار و گوادر می‌توانند مکمل یکدیگر و بال پرواز سواحل مکران باشند، افزود: بهره‌گیری از ظرفیت‌های بندر گوادر پاکستان و منطقه آزاد

بلوچستان می‌تواند در زندگی مردم دو طرف مرز اثر گذار باشد. وی تأکید کرد: ایجاد منطقه دولت پاکستان و گوادر

استاندار سیستان و بلوچستان گفت: بدون زیر ساختن قطعاً سرمایه‌گذاری در دو سوی مرز انجام نخواهد گرفت و عدم سرمایه‌گذاری

به مثابه یکبارگی جوانان دو طرف مرز خواهد بود. به طور حتم فعال شدن این زیرساخت‌ها ضرورت دارد که در مرزهای مشترک بنتر مبادلات تجاری، فرهنگی، سیاسی، عمرانی و اقتصادی انجام شود.

موهبتی با اشاره به این‌که مرز میراجوه نمی‌تواند به تنهایی این میزان حجم مبادلات را انجام دهد، بنابراین باید مرزهای رسمی دیگر بین ایران و پاکستان ایجاد شود، اظهار داشت: با تلاش ایران و پاکستان فعال کردن مرز ریمدان گروگان گرفت ۱۲ نفر از مرزبانان و می‌توانه‌ای از آن است.

وی بابیان اینکه ایران و پاکستان باید با اقتدار با تروریست‌ها مبارزه

یک و نیم میلیون دلار اعتبار در مجلس شورای اسلامی برای تسهیلات روستایی و عشایری تصویب شده است.

حجتی دو باره بودجه سال آینده این وزارت جهادکشاورزی اظهار داشت: بودجه این وزارت‌خانه هنوز نهایی نشده و توجه به نقطه نظراتی که مطرح شده است، دخل و تصرف مجدد در آن می‌شود.

با حضور وزیر جهادکشاورزی و مهندس منصور شهنازیان گفت: در دو بندر فعالیت‌های شورای اسلامی

شهریان این موضوع مورد توجه جدی قرار گرفت و ایجاد درآمدهای مستمر و پایدار یکی از نخستین و مهمترین اولویت‌های کاری شورای اسلامی شهر شهریار شد. وی افزود: با جستجوی راه‌های اصولی و منطقی و مطالعه و تحقیقات به این نتیجه رسیدیم که برای ایجاد درآمدهای پایدار و مستمر باید سرمایه‌گذاران بخش خصوصی را برای انجام پروژه‌های مشارکتی دراراضی متعلق به شهرداری، بیشتر جذب کنیم و مشارکت‌های بخش خصوصی پرتنگ‌تر دیده شود.

شهنازیان یادآور شد: در نخستین مرحله اجرای طرح‌های خود کفا شدن شهرداری، در شهرک صدف شهرداری دارای ۷ هزار مترمربع زمین در موقعیت عالی و با ارزش ریالی بسیار بالا، از طریق اطلاع رسانی شهرداری برای سرمایه‌گذارهای بخش خصوصی به متقاضیان ارائه شد و داوطلبان بسیاری با ارائه طرح‌های پیشنهادی، آمادگی‌های خود را برای سرمایه‌گذاری اعلام کردند. وی گفت: متقاضیان پیشنهادهای مختلفی را پیش روی ما قرار دادند، به محکم احداث یک کیلومتر استاندارد و مدرن در شهرک صدف که مورد موافقت شورا قرار نگرفت. همچنین شهرداری مالک یک قطعه زمین بزرگ در فاز ۱ اندیشه در خیابان هشتم غربی است که دارای موقعیت بسیار عالی و ارزش است و با طرح‌ها و پیشنهادات متقاضیان، موافقت‌ای لازم شده است. وی با اشاره به ضرورت احداث مراکز عام المنفعه در شهرک صدف برای ایجاد درآمدهای پایدار متذکر شد: از آنجا که توجه به زیرساخت‌های فرهنگی و ورزشی در اولویت شورا قرار دارد علی‌جاری بایدن یک زیرسخت‌های اشتغال و تیم ملی فوتبال کشورمان طی چند نشست در صحن علنی شورای شهر، طرح‌ها و پیشنهادهایی را برای احداث یک زمین فوتبال چمن بسیار مدرن و مطابق با استانداردهای روز دنیا ارائه کرد که پس از ساعت‌ها بحث و تبادل نظر، به جایب رسید.

رئیس شورای شهر شهریار درباره تغییر قانونی حدود ۱۳هزار مترمربع زمین آموزشی را موقعیت استثنایی کشد، به رغم تغییر زمین در صورت نگاهایی و بدون هرگونه مشورت، با تغییر کاربری زمین مذکور موافقت شده است و این تصمیم پیشنهادی اداره کل آموزش و پرورش شهرستان استان تهران، موجب بزرگی از ناراضی‌ها در میان مردم شهریار به وجود آمده است. مهندس شهنازیان آگاه به بودجه ۲۸۸ میلیارد تومانی شهرداری شهریار که از تصویب شورای شهر گذشته است، اشاره کرد و گفت: نمایندگان مردم از محل فروش املاک، عوارض و قدارسه‌هم واگذاری شهرداری از پروژه مشارکتی میان قائم و نیز میدان میوه و تره بار در دست احداث، توانست به این بودجه برای اولین بار دست پیدا و آن را تصویب کرد.

جوجیبی را ماهر مز

ارامهرمز – خبرنگار اطلاعات: یک نابوت که باستان شناسان احتمال می‌دهند متعلق به دوره اشکانی باشد، در محوطه تاریخی «جوجبی» ارامهرمز در استان خوزستان کشف شد.

این نابوت در حین انجام عملیات نجات بخشی محوطه تاریخی جوجیبی کشف شده است و باستان شناسان به اکثون در حال کارش هستند، هنوز به صورت کامل آن را بیرون نیاورده‌اند تا مطالعات روی آن بیشتر انجام شود. مئثم حسین‌زاده، سرپرست عملیات نجات بخشی محوطه تاریخی «جوجبی» از ارائه اطلاعات بیشتر درباره این کشف یک وی یکی دو روز گذشته انجام شده، خودداری کرده است.پیش از این بارها دودستاران میراث فرهنگی درباره احداث کاتال آب از عرصه و حریم محوطه تاریخی جوجیبی که کشتیات مهمی در آن رخ داده است، ابراز نگرانی کرده بودند و با کشف این نابوت به نظر می‌رسد می‌بایست پروژه انتقال کاتال آب متنی شود.

محوطه تاریخی جوجیبی همگی مجلس است که گنجینه معروفی از دل آن توسط باستان شناسان بیرون آمده است. گنجینه طلایی و مفرقی حاکم ایلامی ارامهرمز در روستایی به نام «جوجبی» است، که در عمیات لرزه‌کنی سازمان آب و فاضلاب خوزستان در ۱۹ اردیبهشت ۸۶ کشف شد، این گنجینه متعلق به ۶۰۰ سال پیش از میلاد است که برای کشف این جوجبی قرار دارد.

آکهی تغییرات موسسه توانبخشی ولعصر عج

به شماره ثبت ۶۵۷۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۰۸۳۰۴

به استناد صورتحلیسه هیئتمدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۲۱ ومجوز ۱۳۹۷/۰۸/۱۹ شماره ثبت ۱۳۹۷/۰۲/۲۹ مورخ ۱۳۹۷/۰۸/۲۱ سازمان بهزیستی تصمیبات ذیل اتخاذ شد: آقای سیدمجید میر خانی به شماره ملی ۴۸۹۷۹۶۸۹۱ بعنوان رئیس هیئتمدیره و مدیرعامل آقای اسمعیل ابراهیمی تکاملجانی به شماره ملی ۴۸۹۸۶۶۱۷ بعنوان آقای رئیس هیئتمدیره خاتم نامه امای به شماره ملی ۰۰۴۰۲۷۶۱-۵۰۴ عنوان عضو هیئتمدیره انتخاب گردیدند. کلیه چکها و سفته ها و بروت و سایر اسناد و قراردادها و هر نوع سند تعهدآور دیگر با مهر مدیرعامل و یکی از اعضا هیئتمدیره و با دو نفر از اعضا هیئتمدیره همراه با مهر موسسه است. مکاتبات عادی با اعضاء مدیر عامل و یا ریاست هیئتمدیره به همراه مهر موسسه معتبر است.

سازمان ثبت اسنادواملاک کتور
اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۲۹۳۲۱۶)

آکهی تغییرات

شرکت ایکل هرمن خاور میانه سهامی خاص

به شماره ثبت ۴۴۰۷۱۵ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۰۸۸۲۷۷۴

به استناد صورتحلیسه هیئتمدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۲۱ تصمیبات ذیل اتخاذ شد: هیئتمدیره به قرار ذیل تعیین گردیدند: آقای رامین حسن‌زاده دارای کل ملی شماره۱۳۷۲۱۰۶۷۳۲۱ به سمت رئیس هیئتمدیره و آقای جابر یوسف زاده خامنه دارای کل ملی شماره ۱۲۸۵۱۲۹۸۷۱۲ به سمت نائب رئیس هیئتمدیره و آقای امجد حشمتی دارای کل ملی ۰۰۶۷۲۵۳۰۸ به سمت هیئتمدیره و هیئتمدیره و مدیرعامل حق اراضی کلیه اوراق و اسناد تعهد آور از قبل چک و سفته و برات و قراردادها و عقود اسلامی با اعضاء مجید دشتی و یکی از اعضاء هیئتمدیره متقا همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و ادارای با اعضاء مجید دشتینی و یکی از اعضاء هیئتمدیره متقا همراه با مهر شرکت می‌باشد.

سازمان ثبت اسنادواملاک کتور
اداره ثبت شرکت ها و موسات غیرتجاری تهران (۲۹۳۳۱۳)

آکهی تغییرات شرکت رایان سایا سهامی خاص

به شماره ثبت ۱۶۲۸۴۷ و شناسه ملی ۱۰۱۲۰۰۵۶۶۸۳

به استناد صورتحلیسه هیئتمدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۸ تصمیبات ذیل اتخاذ شد: آقای صفر احمدی به در ۱۶۲۴۲۱۴۹۷۱ به نمایندگی شرکت لیزینگ رایان سایا به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۲۱۹۹۱ بعنوان رئیس هیئتمدیره و آقای مجیدزادری سسهایمه به کمیلی ۱۱۹۸۵۶۳۶۶ به نمایندگی از شرکت خدمات بیمه ای رایان سایا به شناسه ملی ۱۰۱۰۲۱۳۷۷۹۱ بعنوان امضاء نائب رئیس هیئتمدیره و آقای طاهر علمداری به کل ملی۲۳۹۰۳۳۲۰۱۲ به سمت مدیرعامل و شرکت را در سرمایه پایدار به شناسه ملی ۱۰۲۲۰۰۶۸۲۳۲۲ به سمت مدیرعامل و عضو هیئتمدیره تعیین شدند. کلیه اسناد تعهدآور و اوراق پادار و بانکی با امضا متفق دو نفر از اعضاء هیئتمدیره مجتمعا همراه با مهر شرکت و سایر مکاتبات و نامه های اداری و اسناد عادی با اعضاء مدیرعامل و مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای یکی از اعضای هیئتمدیره با مهر شرکت معتبر است. فروش را رهن امول شرکت اعم از منقول و غیر منقول در هر مورد موکول به تصویب قبلی ن با اتفاق آرای اعضاء هیئتمدیره خواهد بود.

سازمان ثبت اسنادواملاک کتور
اداره ثبت شرکت ها و موسات غیرتجاری تهران (۲۹۳۳۱۴)

آکهی تغییرات موسسه مجمع خیرین مدرسه ساز استان تهران

به شماره ثبت ۱۳۷۴۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۱۹۹۸۲

به استناد صورتحلیسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۱۵ تصمیبات ذیل اتخاذ شد: آقایان علی رضا علیی و اکبر به شماره ملی ۰۰۵۳۴۳۷۵۱ و محمود زاهدی‌دار به شماره ملی ۰۰۵۸۳۳۸۸۱۱۱۱ به عنوان بازرسان اصلی و محضر هوشنگی به شماره ملی ۱۳۷۸۵۹۰۹۲۶ بازرس علی‌الدین برای بازرسان اصلی انتخاب گردیدند. افرادذیل به عنوان اعضاء جدید هیأت انتدابانتخاب گردیدند: آقایان ماشه رافرف با کمیلی ۰۳۱۸۸۴۸۶۷۰، محسن بنیادی با کمیلی۰۲۸۱۹۴۴۲۲، سیدمحمدحسین‌نوروزی با کمیلی۰۵۸۱۴۹۰۰۸۹، محمدرضا جابریانصاری با کمیلی۰۰۵۹۷۹۹۰۰۲۰۰، غلام زراراضی با کمیلی۰۰۲۷۳۳۲۰۰۲، سبیلوسر زارعی بسا کمیلی۰۰۳۴۲۳۵۲۳، «رضاقلی راقی با کمیلی۰۰۴۴۱۷۱۳۳۳، و خاتم با قلمه عرب با کمیلی۰۴۵۱۸۰۹۵۵۶، قلمه کرمانیان با کمیلی۰۰۷۲۱۸۸۳۳۱، شکیلا خدیو با کمیلی۰۰۵۵۰۷۷۷۹۱۰۱، آقای کبریلهی شهری با کمیلی۰۰۳۴۲۹۹۳۹۹۲۹ به عنوان یکی از اعضاء دارای حق امضای اسناد و مدارک مالی و تعهدآور مجمع انتخاب گردید. آقایان نعمت بنی آدم با کمیلی۰۰۲۸۸۰۱۹۸۵۵ بازرس هیئتمدیره ومجترشربعی با کمیلی ۱۳۱۲۰۱۸۹۹۷ خزانه دار مجمع زیرموضوع دیگر دارای حق امضای اسنادمالی وتعهدآورمجمع می‌باشند.

سازمان ثبت اسنادواملاک کتور
اداره ثبت شرکت ها و موسات غیرتجاری تهران (۲۹۳۳۱۹)

آکهی تغییرات شرکت رایانانا سهامی خاص

به شماره ثبت ۸۵۵۲۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۷۲۹۸۲۱

به استناد صورتحلیسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۲۱ تصمیبات ذیل اتخاذ شد: هیئتمدیره هیئت جرح اگاهی‌های شرکت تعیین شد: موسسه آرمان اروین پارس به شماره ملی ۱۰۱۰۲۵۳۸۹۵۳ به عنوان بازرس اصلی، آقای سهراسطانی بدیختی به شماره ملی ۰۰۴۰۳۳۴۹۰۴ به عنوان علی‌الدین برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. گزارش حساب سود و زیان سال مالی ۹۶ به تصویب رسید.

سازمان ثبت اسنادواملاک کتور
اداره ثبت شرکت ها و موسات غیرتجاری تهران (۲۹۳۳۱۰)

آکهی تغییرات شرکت پردازش تصویر کمان سهامی خاص

به شماره ثبت ۴۳۳۷۶ و شناسه ملی ۱۰۰۳۰۷۴۴۳۰۱

به استناد صورتحلیسه هیئتمدیره مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۲۱ تصمیبات ذیل اتخاذ شد: -حاجل شرکت به استان تهران، شهروستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، شهیدقیلی، نیلوفر، سپند، خیابان شهید علیرضا شهید پیرا، پلاک ۲۲، ساختمان پهنده پهنده، پهنده واحد ۱۲ ک پستی ۱۵۵۹۴۳۴۴۴ تغییر آید و ماده مربوطه در اساننامه بشرح فوق اصلاح گردید.

سازمان ثبت اسنادواملاک کتور
اداره ثبت شرکت ها و موسات غیرتجاری تهران (۲۹۳۳۱۱)

تاریخ:۹۷/۹۴/۹۷

شرکت تعاونی مسکن بیمار ستان دکتر شریعتی

آکهی دعوت مجمع عمومی عادی (نوبت اول)

شماره ثبت (۲۸۹۶۵۵)

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه در تاریخ ۱۳۹۷/۰۵/۱۵ صبح روز شنبه ساعت ۱۳:۳۰ در آدرس: یلام-میدان کشور-یولامدریس-مدرس ۳-دین-بست سانبش-طبقه همکف ساختمان تعاون-شرکت سرمایه‌گذاری استان یلام (سهامی عام) کد پستی: ۰۳۳۴۹۷-۶۹۳۱۰۹۱تلفن: ۰۸۴-۳۳۳۳۳۱۰۹۱ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.
دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی
۲-انتخاب سسبارس و بازرس تعیین حق امتیاز ازجمله انباشان
۳-تصویب تراز و حساب سود و زیان سال منتهی به ۱۳۹۷/۰۳/۳۱ و اختتامیه در خصوص سود قابل تقسیم
۴-انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
۵-انتخاب اعضاء هیئتمدیره
۶-تعیین پاداش هیئت مدیره و حق حضور اعضاء غیرموظف انباشان
۷-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالیانه می‌باشد.
سهمداران می‌توانند نماینده تام‌الاختیار خود را برای حضور در مجمع فوق‌ناخر وقت اداری مورخ ۱۳۹۷/۰۱/۱۲ به دفتر شرکت سرمایه‌گذاری استان یلام (سهامی عام) معرفی نمایند.
گزارش انتشار: ۱۳۹۷/۰۱/۲۳ هیئت مدیره و شرکت سرمایه‌گذاری استان یلام (سهامی عام)

۱-استماع گزارش مدیران تصفیه در خصوص عملکرد خود
۲-انتخاب مدیران تصفیه
۳-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی با عادی بطور فوق‌العاده می‌باشد.

آکهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده
شرکت چندین مشاور لرزه زایی (آر سهامی خاص) در حال تصفیه
به شماره ثبت ۷۵۵۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۷۴۶۱۱

بدینوسیله از کلیه سهامداران دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده از ساعت ۱۸ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۹ در آدرس: اردبیل-خیابان باکر، خیابان ۱۱، نبش دربیس ۱-کدپستی: ۵۹۱۸۳۵۵۴ و شماره تماس ۰۲۵-۳۳۵۲۳۲۲۴ حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

۱-استماع گزارش مدیران تصفیه در خصوص عملکرد خود
۲-انتخاب مدیران تصفیه
۳-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی با عادی بطور فوق‌العاده می‌باشد.

آکهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه
شرکت تعاونی دخان خدمات
(نوبت اول) مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۹

بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران می‌رساند اولین جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه هیئت شرکت تعاونی دخان خدمات در ساعت ۱۴ مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۱۹ در تهران، خیابان قزوین، خیابان شهید رسول قدیمی، نبش کوچه ما، یک پلاک ۶، طبقه اول، دفتر تعاونی دخان تشکیل خواهد شد. لذا از کلیه اعضا دعوت به عمل می‌آید با در دست داشتن کارت شناسایی در مجمع فوق شرکت فرمایند. ضمناً هر یک از اعضا می‌توانند و کالت سه نفر از سهامداران را داشته باشند.

دستور جلسه:

۱-استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
۲-طرح و تصویب صورت‌های مالی منتهی به شهر یور ۹۷
۳-مشمثل بر صورت عملکرد سود و زیان و ترازنامه
۴-انتخاب تصمیم برامور این تقسیم سود با زیان ویژه تعاونی
۵-طرح و تصویب برنامه بودجه پیشنهادی هیئتمدیره برای سال مالی آتی
۶-طرح و تصویب تغییرات اعضا و سرمایه
۷-تعیین خط مشی آتی شرکت
۸-انتخاب اعضاء هیئت مدیره و بازرس
۹-داوطلبان عضویت در هیئت مدیره و بازرس از تاریخ نشر آگهی روز چهارم ثبت‌نام مهلت دارند به دفتر تعاونی مراجعه نمایند.

هیات مدیره

شرکت تعاونی دخان خدمات

شماره نمابر نیاز مندیها

۲۲۲۲۴۹۶۳-۲۲۲۲۴۸۸۶

خداوند یار قرض دار است تا قرض
خود را بپردازد به شرط آن که قرض
وی بر خلاف رضای خدا نباشد.

نهج الفصاحه

چطور عزت نفس پایین بر زندگی مشترک تأثیر می گذارد؟



یکی از مهم ترین مسائلی که می تواند در برقراری ارتباط سالم موثر باشد و روابط سازنده تری را بسازد، وجود عزت نفس در یک فرد است.

اگر کسی به اندازه کافی خود را باور نداشته باشد و به توانایی ها و حتی عیوبش واقف نباشد، نباید انتظار داشته باشد در زندگی مشترکش موفق باشد. چرا که اگر کسی خود را نشناسد و به خود احترام نگذارد، طلب کردن این احترام از فرد مقابلش محال است.

حتی این احتمال وجود دارد که فردی که عزت نفس کافی ندارد، زندگی با شریکی را انتخاب کند که در آن، مطابق با باورهای اشتباهی که نسبت به خودش دارد، با او برخورد شود. در این مقاله به شما می گوئیم که چطور عزت نفس پایین می تواند روی زندگی یک فرد تأثیر منفی بگذارد.

در صفحه ۶ بخوانید

۰۰۰ پیک تنگه آسمان



پروردگارا

چنانکه ظلم کشیدن را مکروه و ناپسند ما گردانیدی ما را هم از ظلم و ستم به خلق حفظ کن (که هرگز قصد ظلم و آزار کس نکنیم). خدایا من به جز تو به هیچکس از حالم شکایت نمی کنم و از هیچ حاکمی غیر تو (در دفع ظلم از خود) یاری نمی طلبم.

حاشا که با وجود تو، رو به غیر تو آرم و از غیر تو یاری خواهم. پس تو ای پروردگار من درود فرست بر محمد و آل پاکش و دعای مرا از کرم به مقام اجابت رسان و شکوه ام را از جور ظالم، به رفع آن مقرون ساز و غم و رنجم را از ظلم او برطرف گردان و به شادی مبدل ساز.

دعای چهاردهم صحیفه سجاده

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

۰۰۰ قاپ دشت



پرندگان ماهی خوار بر فراز کارون / عکس ها: مهر

از قور مسافرتی شب چله تا همپه های لاکچری عروس

رسوم نوظهور شب یلدا



صفحه ۲



کودکان و کابوس دردناکی به نام سرطان
صفحه ۷



پیشنهاد سرانیز: خورش گل کلم
صفحه ۴



به رگ های تن احترام بگذارید!
صفحه ۵



زنان شادترند یا مردان؟
صفحه ۶

۰۰۰ پیچیده

بهشت

«روزی هارون از ابن سَمَک موعظه و پندی درخواست کرد. ابن سَمَک گفت: ای هارون! بترس از اینکه وسعت بهشت به مقدار آسمان ها و زمین است و برای تو، به اندازه جای پای هم نباشد.»

قهوه زندگی

چند دوست دوران دانشجویی که پس از فارغ التحصیلی، هر یک شغل های مختلفی داشتند و در کار و زندگی خود نیز موفق بودند، پس از مدت ها با هم به دانشگاه سابقشان رفتند تا با استادشان دیداری تازه کنند. آن ها مشغول صحبت شده بودند و طبق معمول بیشتر حرف هایشان هم شکایت از زندگی بود! استادشان در حین صحبت آن ها قهوه آماده می کرد؛ او قهوه جوش را روی میز گذاشت و از دانشجویها خواست که برای خود قهوه بریزند.

روی میز لیوان های متفاوتی قرار داشت: شیشه ای، پلاستیکی، چینی، بلور و لیوان های دیگر. وقتی همه دانشجویها قهوه هایشان را ریخته بودند و هر یک لیوانی در دست داشت، استاد مثل همیشه آرام و با مهربانی گفت: «بچه ها، ببینید؛ همه شما لیوان های ظریف و زیبا را انتخاب کردید و الان فقط لیوان های زمخت و ارزان قیمت روی میز مانده اند!»

دانشجوها که از حرف های استاد شگفت زده شده بودند، ساکت ماندند و استاد حرف هایش را به این ترتیب ادامه داد: «در حقیقت چیزی که شما واقعاً می خواستید قهوه بود و نه لیوان، اما لیوان های زیبا را انتخاب کردید و در عین حال نگاهتان به لیوان های دیگران هم بود؛ زندگی هم مانند قهوه است و شغل، حقوق و جایگاه اجتماعی ظرف آن است. این ظرف ها زندگی را تزئین می کنند، اما کیفیت آن را تغییر نخواهند داد.

البته لیوان های متفاوت در علاقه شما به نوشیدن قهوه تأثیر خواهند گذاشت، اما اگر بیشتر توجهتان به لیوان باشد و چیزهای باارزشی مانند کیفیت قهوه را فراموش کنید و از بوی آن لذت نبرید، معنی واقعی نوشیدن قهوه را هم از دست خواهید داد. پس از حالا به بعد تلاش کنید نگاهتان را از لیوان بردارید و در حالی که چشم هایتان را بسته اید، از نوشیدن قهوه لذت ببرید.

خدمت به خلق

«مردی از عارفی پرسید: از خلق به حق، چند راه است؟ عارف گفت: به عدد هر ذره ای از موجودات، راهی است به حق، ولی هیچ راه نزدیک تر و بهتر و سبک تر از آن نیست که راحتی به کسی برسد. ما بدین راه رفتیم و همه را به آن وصیت می کنیم.»



و میوه و آجیل عید درست می‌کردند و به خانه عروس می‌بردند و به آن شب چله‌ای می‌گفتند.

امروز هم این رسم وجود دارد اما با خرج چندین برابر! هدیه عروس دیگر نه یک طبق که چندین مدل هدیه است که با این شرایط اقتصادی با هزینه زیاد فراهم می‌شود.

رویه‌ای حاصل چشم و هم چشمی که خانواده داماد را به دردسری بزرگ می‌اندازد. البته اگر وضعیت اقتصادی شان زیاد خوب نباشد. بعضی عروس‌ها ارج و قرب و ارزش شان را با این هدایا اندازه می‌گیرند و اگر هدیه عروس دیگری بیشتر از آنها باشد قطعا ناراحت می‌شوند و اعتراض می‌کنند. لباس زمستانی، پارچه، طلا یا هدیه، پول، کله قند تزئین شده، شیرینی و آجیل و میوه. هیچ کدام از اینها هم ساده و عادی پیشکش نمی‌شود.

این روزها پیچ‌های زیادی در اینستاگرام هستند که تبلیغ می‌کنند و می‌گویند می‌توانند این طبق پیشکشی داماد را به بهترین شکل تزئین کنند و برایش دستمزد بسیار زیادی هم می‌گیرند.

حکاک و تزئینات عجیب و غریب روی هندوانه، کدو حلوا، تزئین آجیل و بستنبندی خاص پارچه‌ها و لباس‌ها را در این تبلیغات زیاد می‌بینیم.

هزینه بعضی از این تزئینات وسایل شب یلدای عروس به چندین میلیون تومان می‌رسد! البته خانواده داماد نباید گل‌های گران قیمت مثل سبد گل لیلیوم و ارکیده یا شکلات خارجی، کیک مخصوص، ماهی و مرغ و ظرف‌های سستی خاتم همراه با حکاکی، کتاب نفیس دیوان حافظ را فراموش کنند. بسیاری از میوه فروشی‌ها از چند روز قبل برای تزئین سبد مخصوص میوه سفارش می‌گیرند. آن هم با هزینه بسیار بالا که امسال با این گرانی میوه چند برابر می‌شود.

همه این‌ها باعث می‌شود آنچه که یلدا را زیبا می‌کرد یعنی دوره‌های خودمانی و چند ساعت کنار هم بودن و خوراکی‌هایی در حد توان خوردن کنار گرفتن یک فال از دیوان حافظ قدیمی و ساده خانه، از بین برود.

امسال با این شرایط اقتصادی حال و روز بسیاری از مردم چندان خوب نیست و ممکن است برای این یلدایی‌های لاکچری دچار زحمت زیادی شوند و روزها فکرشان برای انجام این کارها مشغول و ناراحت باشد. این روزها نیاز به همدلی بیشتری داریم تا کنار هم باز هم خوش بگذرانیم و فقط از کنار هم بودن لذت ببریم. بدون اینکه بگذاریم رسم‌های تازه باب شده و اشتباه که ربطی به سنت‌های قدیمی و درست ما نداشته اند، طعم این شب شیرین را برای خیلی‌ها تلخ کند. شب یلدا فقط باید دور هم بود.

رسوم نوظهور شب یلدا

از تور مسافرتی شب چله تا هدیه‌های لاکچری عروس



یلدا در رستوران

آخر هفته است تورهای یک روزه و دو روزه تدارک دیده‌اند که ممکن است افراد برای استفاده از تورها در روزهای عادی سال هزینه کمتری بپردازند. تورهایی که معمولا برنامه‌هایی مانند موزیک زنده، میوه (هندوانه و انار)، چای و نسکافه، آجیل شب یلدا، صبحانه، ناهار، شام، شب نشینی دور آتش و گشت و گذار در شهر هم دارند.

البته آنهایی هم که در خانه یلدا می‌گیرند گاهی وقت و هزینه زیادی برای تزئین خوراکی‌ها صرف می‌کنند برای همین هم هر سال شیوه‌ها و راه و روش‌های تازه برای تزئین انار و هندوانه یا ژله و کیک یلدایی و چیدن آجیل‌ها مد می‌شود.

سجش ارج و قرب عروس با یک طبق هدیه

رسم دیگری که از مدت‌ها قبل ذهن خانواده‌ها را درگیر می‌کند، هدیه بردن برای عروس در شب یلداست. رسمی که از قدیم هم وجود داشت و خانواده داماد در اولین شب یلدایی که عروس به خانواده آنها ملحق شده برایش هدیه می‌بردند. در این شب خانواده‌هایی که تازه وصلت کرده بودند، دور هم جمع می‌شدند و با هم این شب را برگزار می‌کردند.

یک طبق هم از هدایایی مثل پارچه

سال‌ها قبل کسی فکرش را هم نمی‌کرد یلدا را بیرون از خانه برگزار کند. همه چیز در خانه یک بزرگتر فامیل برگزار می‌شد. کنار سفره‌ای جمع و جور یا خوراکی‌هایی که در حد توان شان بود. اما حالا تعداد زیادی از مردم ترجیح می‌دهند شب یلدا را با خانواده بیرون از خانه سپری کنند. از مدت‌ها قبل خیلی‌ها دنبال رزرو کردن رستورانی هستند که بهترین کپیج یلدا را داشته باشد.

همراه پذیرایی ویژه، میوه و آجیل تمام و کمال و موسیقی زنده و حافظ خوانی توسط مجری خوش صدا. این خواسته و تقاضا به کام رستوران‌ها شده و این کپیج‌ها را با رقم‌های سرسام آور به مشتری‌هایشان عرضه می‌کنند و برای این شب معمولا از یکی دو هفته قبل دیگر ظرفیت شان تکمیل می‌شود.

حالا اگر هم برخلاف آنچه تبلیغش را کرده‌اند کیفیت چندانی نداشتند مهم نیست! طبق معمول هم رستوران‌ها و کافه‌های سنتی شمال شهر قیمت‌های بالاتری ندارد.

در کنار کافه‌ها و رستوران‌ها، تورهای مسافرتی نیز عقب نمانده‌اند و با توجه به اینکه شب یلدا

یگانه خدای

شب یلدا از آن بهانه‌های قشنگ ایرانی‌ها برای دوره‌می است. یک دقیقه بیشتر که باعث می‌شود همه دور هم جمع شوند، حرف بزنند، خاطره تعریف کنند و برخلاف شکل و شمایل زندگی امروز چند ساعتی کنار هم باشند.

یلدا سنتی چند هزار ساله است با آداب و رسوم خاص در هر شهر و استان اما چند سالی است کنار این رسوم قدیمی رسم‌هایی مد شده که نه پایه و اساس دارد و نه فایده. رسومی که در این روزهای گرانی فقط به ضرر جیب مردم است و نتیجه اش این می‌شود که کسی از این شب دوست داشتنی لذت نبرد!

ایرانیان باستان، آخر پاییز و اول زمستان را شب زایش مهر یا زایش خورشید می‌نامیدند و برای آن جشن بزرگی بر پا می‌کردند. جشنی که الان با نام شب یلدا آن را می‌شناسیم و گفته می‌شود ۷ هزار سال قدمت دارد.

برای یک دقیقه اضافه و با باور آن روزها برای در امان بودن از خطر اهریمن، همه دور هم جمع می‌شدند و با روشن کردن آتش از خورشید طلب برکت می‌کردند تا تاریکی و عاملان اهریمنی و شیاطین نابود شوند.

این مراسم به شب یلدا محدود نمی‌شد و فردا یعنی روز اول دی هم ادامه داشت. ایرانی‌ها این روز را استراحت می‌کردند و تعطیل عمومی بود. به این روز، روز برابری انسان‌ها هم می‌گفتند و به همین دلیل همه حتی فرمانروا و پادشاه، لباس ساده می‌پوشیدند تا شبیه هم باشند. از این رسم و رسوم پر و پیمان حالا فقط دوره‌می مانده همراه آجیل و میوه خوردن به خصوص هندوانه و البته فال حافظ گرفتن.

سفره‌ای می‌اندازیم و کنارش می‌نشینیم که ساعتی با هم دغدغه‌های این روزها را فراموش کنیم و بی خیال هر چیزی غیر از کنار هم بودن شویم. البته اگر گوشی‌های تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی اجازه دهد!

کنار این گوشی تلفن همراه که به شب یلدا اضافه شده و عکس‌ها و فیلم‌های آن با همین گوشی‌ها با دیگران و فالوورها به اشتراک گذاشته می‌شود، چند سالی است رسم‌هایی باب شده که معمولا گذشته‌ای ندارند یا اگر هم گذشته‌ای داشته‌اند اینقدرها با ادا و اصول نبوده‌اند. اینقدر تشریفاتی و همراه بریز و بپاش بیش از حد.

خیلی‌ها معتقدند این رسوم جدید حاصل چشم و هم چشمی است یا همین شبکه‌های اجتماعی که مردم را حریص کرده زندگی شان را به تصویر بکشند و به بقیه نشان دهند و البته هر کدام سعی کنند از آن یکی بهتر باشند. لاکچری تر و رنگارنگ تر!

تجزیه



تالار مولوی این روزها در سالن اصلی خود میزبان نمایش تجزیه است که از ۱۲ آذر روی صحنه رفته و تا پایان آذرماه هر شب ساعت ۱۸:۳۰ اجرایی یک ساعته دارد.

این نمایش کاری است از مرتضی جلیلی دوست که بر اساس نمایشنامه‌ای از صبا نجاتی روی صحنه می‌رود. «تجزیه» که قبلا هم در جشنواره تئاتر دانشجویی اجرا داشت، زندگی خانواده‌ای را روایت می‌کند که مادر، خود را در رودخانه غرق کرده و از آن زمان اعضای خانواده تجزیه و پراکنده می‌شوند.

کمی بعد خانه شان هم تجزیه و خروج از آن غیر ممکن می‌شود. در نمایش تجزیه بازیگرانی مثل عرفان امین، مصطفی امیری، صبا نجاتی، کمال کلانتر، عماد درویشی، اسماعیل کمالی دهقان، امیرا آشفته، آرش رفیعی، نفیسه زارع نقش آفرینی می‌کنند. قیمت بلیت این نمایش ۲۵ هزار تومان است.

سینما



بمب یک عاشقانه

اگر از علاقمندان سینما هستید، پیشنهاد این هفته ما برای تماشا، فیلم بمب یک عاشقانه ساخته پیمان معادی است که در حال و هوای موشک باران تهران در سال ۱۳۶۶ روایت می‌شود. در این فیلم پیمان معادی، لیلا حاتمی، حبیب رضایی، سیامک انصاری، سیامک صفری، بهادر مالکی، رامین پورایمان، معصومه قاسمی پور، صبا گرگین پور، باران معادی نقش آفرینی می‌کنند.

این فیلم روایت انسان‌هایی است که هیچ‌گاه فرصت عاشق شدن و به دلخواه خود زندگی کردن را نداشته و تنها برای لقمه نانی به سختی کار کرده‌اند.

روایت انسان‌هایی که در جبر زمان و مکان به دام افتاده‌اند اما گویی آرزوهای بریاد رفته آن‌ها هم چنان گریبان گیر ما است. «بمب؛ یک عاشقانه» نشان می‌دهد که عشق و امید چطور حتی در مواجهه با تاریکی مرگ، راهشان را پیدا می‌کنند.

کارگاه داستان‌شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و بعضی‌ها هر روز هفته سخت

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی



صوفیا

• نویسنده: گیسو سرلک

قسمت هشتم

یک هفته‌ای می‌شد که با مریم قهر بودیم و انگار که همه دنیا پشت مریم باشد هیچکس محلم نمی‌گذاشت. در مدرسه هر جا می‌رفتم شعاع سه متری خالی می‌شد و پیچ پیچ‌های اوایل پشت سرم کم کم جسورانه‌تر شد و آن چنان با واقعیت فاصله گرفت که از شنیدن آن واقعا تعجب می‌کردم و دو شاخ روی سرم ظاهر می‌شد. پسر کفش سرمه‌ای هم دیگر نزدیک سرویس ما نمی‌ایستاد و وقتی سرویس ما می‌رفت برگشت به جای اصلی‌اش. مریم هم که خودش مسئله‌ای بود اوایل اصلا کاری به کارم نداشت بعد هر وقت از کنارش رد می‌شدم شروع می‌کرد بلند بلند از دوستی و دوستان واقعی و دوستان الکی صحبت کرد.

روزهای اول این ماجرا اصلا برایم مهم نبود. تنها مشغله ذهنیم مامان بود و مامان. این اواخر کم کم داشتم احساس تنهایی می‌کردم هیچ کس جز

بابا نمی‌دانست که چی باعث تغییر من شده است. احساس می‌کردم یک راز بزرگ را در سینه ام دارم که دیگر نمی‌توانم تحملش کنم و همین احساس هم کار دستم داد. دوشنبه وقتی که زنگ خانه خورد بدون اینکه اختیارم دست خودم باشد از مدرسه دویدم بیرون. قرار بود به ملاقات مامان بروم، آنقدر عجله داشتم که پای مریم را ندیدم، مریم برایم زیر پای گرفته بود. با سر افتادم توی تل خاکی که یک گوشه ریخته بودند. کیفم هم جلوتر از خودم روی زمین ولو شد.

صدای خنده از همه جا بلند شد و اوضاع وقتی بدتر شد که مدرسه پسرانه هم تعطیل شد و آن موقع غوغایی شد که معاون‌ها هم نتوانستند جمعش کنند. یکی از معاون‌ها آمد و کمکم کرد بلند شوم.

سر تا پایم خاکی بود و خون از دماغم جاری شده بود. چشمم هیچ جا را نمی‌دید. تا بلند شدم می‌خواستم به سمت مریم حمله کنم ولی معاون مان نگذاشت و به سمت مدرسه هولم داد، بعد کمک کرد خاک‌ها را از لباسم بتکانم و دماغم را با دستمال محکم بگیرم.

یاد مریم که می‌افتادم خونم به جوش می‌آمد. اگر ناظم نیامده بود با دست‌های خودم می‌کشتمش. یک ربع گذشت تا حالم جا آمد و اجازه دادند که بروم خانه. دنبال کیفم می‌گشتم که

یکهو سر جابم می‌خکوب شدم. پسر کفش سرمه‌ای کمی دورتر کیفم را تکان تکان می‌داد تا خاکش بریزد

با دیدنش یاد مریم و آن صحنه زنده شد وجودم پر از نفرت و خشم سریع فاصله بینمان را دویدم و با خشونت کیفم را از دستش کشیدم.

بلده به من عوضی.

با تعجب دستش را کشید: «حالت خوبه»؟

به تو ربطی داره؟

با علامت سوالی که روی صورتش بود به سر تا پایم نگاه کرد و گفت: نه واقعا حالت خوب نیست.

خاک کیفم را تکاندم و به سمت سرویس‌ها راه افتادم.

سرویستون رفت.

می‌دونم.

پشت سرم راه افتاد.

آهان شاید نمی‌خواستی با اون دختر توی یه ماشین باشی.

ایستادم، این اولین باری بود که طی این مدت وحشتناک یکی بلند احساساتم را می‌گفت.

بغضی که در از گلویم بود را ول کردم. هیچی نگفت. دستمالی به طرفم دراز کرد و بعد راهش را کشید که برود. ناخودآگاه دست بردم و کیفش را کشیدم.

و ایستادم... من....

برگشت. دیگر کار از کار گذشته بود.

من.... من.... من....

نفس عمیقی کشیدم و گفتم: «مامانم چند هفته دیگه بیشتر زنده نیست.»

دستم را کشیدم و دوباره مثل ابر بهار شروع کردم به گریه کردن. پسر کفش سرمه‌ای فرصت نکرد عکس العملی نشان بدهد چون همان موقع اتوبوس از دور پیدایش شد و مجبور شدیم تا ایستگاه اتوبوس یک نفس بدویم. مثل دفعه قبل با اینکه اتوبوس خالی بود کنار خط مرز ایستادیم. دیگر گریه نمی‌کردم فقط به کفش‌های سرمه‌ای خیره شده بودم. وسط‌های راه بودیم که شروع کرد به صحبت: دقیقا چقدر زمان داری؟

یک ماه و سه هفته.

می‌دونی من اگر جای تو بودم چکار می‌کردم؟

سری تکان دادم.

در ایسن یک ماه و نیم برای خودم و مامان بهترین خاطره‌ها رو می‌ساختم. لبخند زد و چشمانش ناگهان درخشید. مجبور شدم سرم را پایین بیندازم چون این فکر به سرم زد که خیلی خوشگل‌تر از آن چیزی است که قبلا فکر می‌کردم.

تاعصر که بابا آمد و به دیدن مامان رفتیم همه‌اش این کلمات در ذهنم تکرار می‌شد: بهترین خاطره‌ها را برایش می‌ساختم.... ذهنم دنبال ایده‌ای برای خاطره ساختن می‌گشت. مدتی که خانه ی مادر بزرگ بودیم همه ش در فکر بودم. مثل دفعه پیش مامان از بقیه خواست تا ما دوتا را تنها بگذارد. خیلی ضعیف شده بود. دستم را گرفت و پرسید: چیزی شده؟

مامان چطور می‌خواست خوب ساخته می‌شن؟

کمی فکر کرد و گفت: لحظه‌های به یادماندنی در ذهن می‌موند و خاطره می‌شن.

پس بیا چند تا خاطره خوب بسازیم.

مامان با شک نگاهم کرد. من و من کنار گفت: فکر کردم بابات بهت گفته، صوفیا.... من....

دست‌هایم را بالا بردم و نگذاشتم ادامه بدهد.

مامان من نمی‌خوام چیزی در این باره بشنوم. تنها چیزی که می‌خوام اینه که با هم خاطره‌های خوب داشته باشیم. مثلا بریم جاهای دیدنی بگردیم.

مامان شروع به گریه کرد.

حرف بدی زدم؟

من از ضعف خودم شرمنده شدم. نمی‌تونم راه برم، نمی‌تونم از جا بلند شم، هیچ کاری نمی‌تونم کنم جز اینکه بمیرم.

فهمیدم که کند زده‌ام.

گشت و گذار



آهار

پاییز در تهران زیبایی‌های خودش را دارد و حتما برای دیدن پاییزی رنگارنگ، نیاز به رفتن به راه‌های خیلی دور نیست. یکی از روستاهای اطراف تهران که برای پاییزگردی

بی‌نظیر است، روستای آهار است. روستایی که در مسیر جاده لشکرک به فشم واقع شده. در دو طرف این روستا، دو رودخانه پر آب قرار دارد که در پایین روستا به هم وصل می‌شوند. یکی از جذابیت‌های آهار جز طبیعت هزار رنگش آبشاری است به نام آبشار شکر آب. آتشگاه باستانی قصران هم در ارتفاعات روستا که قدمتش به زمان ساسانیان برمی گردد، از دیدنی‌های آهار است. برای حرکت به سمت آهار از تهران، باید راهی جاده لشکرک شوید و مسیر این جاده به سمت فشم را در پیش بگیرید. بعد از حاجی آباد و اوشان به روستای آهار می‌رسید.

موزه

موزه رجال اردکان



۲۸مورد زندگی‌نامه، تصاویر و آثار مکتوب مشاهیر و علمای بزرگ اردکان از جمله زندگی‌نامه مرحوم آیت‌الله شیخ عبدالکریم حائری، حاج شیخ علی بهجتی، آخوند ملاعلی اردکانی و آیت‌الله حاج سید محمد رضا خاتمی نگهداری می‌شود. این خانه موزه تاریخی در محله چرخ‌آب اردکان قرار دارد و در عهد قاجار به سبک خانه‌های یزد و اصفهان ساخته شده است. خانه خاتمی یکی از پربازدیدترین خانه‌های موجود در بافت تاریخی اردکان است که از ۲ قسمت اندرونی و بیرونی تشکیل شده و بخش اصلی و بیرونی خانه، محل ملاقات بوده و قسمت اندرونی مخصوص خانواده و ساکنین خانه بوده است.

کتاب

فقط یک داستان



و ادب را از رئیس جمهور فرانسه دریافت کرد. «فقط یک داستان» درباره پیامدهای عشق نخستین است. شخصیت اصلی این رمان با نام پل رابرت درباره عشق نخستین اطلاعات دقیقی ندارد و نمی‌داند که پیامدهای چنین پدیده‌ای همیشگی هستند. پل در ۱۹ سالگی به این می‌بالد که رابطه عاشقانه‌اش با سنت‌های رایج اجتماعی در تضاد است. اما هر چه سنش بالاتر می‌رود، عشق چیزهایی بر او تحمیل می‌کند که اصلا پیش‌بینی‌شان نمی‌کرده است. این کتاب با ۲۸۵ صفحه و قیمت ۳۲ هزار تومان منتشر و روانه کتابفروشی‌های شهر شده است.

۱۰۰۰ دنیای شیرین

کیک موز و گردو

● مواد لازم:

آرد	۲ پیمانه
موز بزرگ	۲ عدد
گردوی خرد شده	۱ پیمانه
تخم مرغ	۲ عدد
کره	دوسوم پیمانه
بیکینگ پودر	۲ قاشق چای خوری
وانیل	۱ قاشق چای خوری
نمک	یک چهارم قاشق چای خوری
شکر	۱ پیمانه



● طرز تهیه:

فر را روشن و در دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. آرد، بیکینگ پودر، وانیل و نمک را باهم خوب مخلوط کنید تا یکدست شوند. تخم مرغ‌ها را در یک کاسه بشکنید و با دور تند همزن ۴-۵ دقیقه بزنید. کره و شکر را به تخم مرغ اضافه کنید هم بزنید تا یکدست شود.

موز را با پشت چنگال له کنید و همراه با مواد خشک به تخم مرغ اضافه کنید و آرام آرام هم بزنید و در نهایت گردو را اضافه کنید. مایه یک را در قالبی که چرب کرده‌اید بریزید و به مدت ۵۰-۶۰ دقیقه در فر بپزید. در کیک چنگال فرو کنید و اگر کیک به چنگال نچسبید، آماده است. کیک را از فر در بیاورید و اجازه دهید کاملاً خنک شود، سپس از قالب در بیاورید و سرو کنید.

۱۰۰۰ آشپزی آسان

کنتل نودل

● مواد لازم:

نودل	۱ پیمانه
پوره سیب زمینی	۱ پیمانه
هویج	یک چهارم پیمانه
فلفل دلمه‌ای	یک چهارم پیمانه
پیاز	۱ عدد
پودر سوخاری	۱ پیمانه
فلفل قرمز تند	۳ عدد
نمک	به مقدار لازم
پودر زیره	نصف قاشق چای خوری



● طرز تهیه:

۳ لیوان آب را در یک قابلمه ریخته و یک چهارم قاشق چایخوری نمک به آن اضافه کنید. اجازه دهید آب جوش بیاید، سپس نودل‌ها را به آن اضافه کنید. روی حرارت متوسط نودل‌ها را بپزید و سپس آب کشی کنید و کنار بگذارید. سیب زمینی له شده را در یک کاسه دیگر بریزید و پیاز، فلفل دلمه‌ای، هویج، فلفل خرد شده و زیره را به آن اضافه کنید و خوب ترکیب کنید. سپس نودل جوشیده را به آن اضافه کنید. پودر سوخاری و نمک را هم در این مرحله اضافه کرده و خوب ترکیب کنید. از مخلوط، گلوله‌هایی اندازه گردو بردارید، کف دستتان صاف کنید و در روغن سرخ کنید تا طلایی شوند.



ناخوشایندی پیدا می‌کند. بعد از پخت گل کلم، خورش را در ظرف کشیده و با برنج تازه دم سرو کنید.
نکته:
۱- در این غذا به جای گوشت می‌توانید

۱۰۰۰ پیشنهاد سرآشپز

خورش گل کلم

ایمن روزها که فصل گل کلم‌های تر و تازه و ترد است، پخت خورش گل کلم را فراموش نکنید.

● مواد لازم:

گل کلم	یک کیلو گرم
گوشت خورشی	۵۰۰ گرم
پیاز داغ	۳ قاشق سوپ خوری
آب لیمو	۳ تا ۴ قاشق
زعفران ساییده	یک قاشق چای خوری
شکر	یک تادو قاشق
نمک و فلفل	به میزان لازم
پوره گوجه فرنگی	۲ لیوان

● طرز تهیه:

گوشت را همراه پیازداغ در روغن تفت دهید. وقتی آب گوشت کشیده شد، دو لیوان آب اضافه کنید و در ظرف را بگذارید تا گوشت به خوبی بپزد. سپس شکر، آب‌لیمو و زعفران حل شده را در قابلمه ریخته در ادامه پوره گوجه فرنگی، کمی نمک و فلفل به آن اضافه کنید. اجازه دهید آب خورش غلیظ شود. گل کلم را خوب بشوید و آن را به قطعات کوچک تقسیم کنید. به‌طوری که هر قطعه اندازه یک گردو باشد. سپس آن را به خورش اضافه کنید. گل کلم حداکثر ۱۵ دقیقه نیاز به پخت دارد و گر نه در خورش وای رود و ظاهر

۱۰۰۰ خانه داری

۱۵ نکته برای خانه داری بهتر

آب بجوشد بوی خوش دارچین و یا وانیل فضای خانه شما را پر خواهد کرد.

۸. برای تمیز کردن اثرات آهک و مواد معدنی روی سر دوشی آب کافی است محلولی برابر از آب و سرکه را داخل یک کسبه پلاستیکی بریزید و سر دوش با کش ببندید، پس از مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه آن را باز کرده و آب‌کشی کنید تا مثل روز اولش شود.



۹. ترکیب جوش شیرین و سرکه یکی از قدرتمندترین محلول‌های خانگی برای از بین بردن گرفتگی فاضلاب می‌باشد، برای این کار ابتدا ۱/۲ فنجان جوش شیرین را داخل چاه بریزید سپس ۱ فنجان سرکه را روی آن بریزید و اجازه دهید محلول واکنش شیمیایی خود را ایجاد کند در نهایت روی آن آب گرم بریزید تا تمام آلودگی‌ها از بین برود.

۱۰. کابین دوش یکی از فضاهایی است که به دلیل مرطوب بودن فضای حمام زودتر زنگ می‌زند برای از بین بردن این زنگ زدگی شما به سرکه سفید، حوله کاغذی، مسواک قدیمی برای شستشو نیاز دارید، کافی است سرکه را روی زنگارها اسپری کنید و با کمک مسواک آن‌ها را

۱. ترکیب بخار، چربی پخت و پز و گرد و خاک، ماده چسبنده و زرد رنگی را روی سطوح آشپزخانه پدید می‌آورد. برای زدودن این ماده چسبنده، کافی است اسفنجی را آغشته به سرکه سفید رقیق نشده کنید و روی سطح سرامیک، کابینت، هود و حتی بالای یخچال بکشید. سپس اسفنج دیگری را در آب خیس‌انده و مجدداً روی سطوح بکشید. اکنون می‌توانید با دستمال تواله، سطوح مورد نظر را خشک نموده و از براق شدن آنها لذت ببرید.

۲. اگر لکه‌های چربی روی شیشه گاز، سرامیک و یا آینه دیده می‌شود، کافیت گوش پاک کن را داخل محلول سرکه و جوش شیرین زده و روی لکه‌های چربی بمالید. برای پاک کردن لکه‌های سفت به جای گوش پاک کن از مسواک استفاده کنید.

۳. جوش شیرین و پراکسید هیدروژن یک پاک کننده قدرتمند و موثر برای از بین بردن جرم‌های سخت و سیمج حاصل از روغن و سوختگی داخل فر و روی شیشه آن است.

۴. مقداری نمک روی تخته مخصوص خرد کردن و بریدن گوشت و سبزیجات بریزید و با یک برش لیمو چند دقیقه روی آن بکشید تا تخته پاک و درخشان و ضد عفونی شود.

۵. جرم و رسوب روی شیرهای آب را با جوش شیرین و سرکه و یک مسواک کهنه بسایید و آنها را مثل روز اولشان درخشان و براق کنید.

۶. برای تمیز کردن سطح زیر یخچال و فریزر از هر گونه جرم و خرد ریز، کافی است یک حوله کاغذی را با افشانه تمیزکننده همه‌جانبه مرطوب کرده و آن را به دور یک چوبک غذا خوری چینی یا سیخ چوبی بپیچید، سپس چوبک را زیر سطح یخچال و یا فریزر کشید.

۷. یک راه حل ساده برای برطرف کردن بوی بد سوختگی و سایر بوهای نامطبوع در خانه این است که قابلمه‌ای حاوی آب را روی گاز بگذارید و به آن دارچین و یا وانیل بیفزایید. وقتی

همه چیز درباره تبخال‌های صورت



تبخال اغلب با احساس در گوشه‌های لب یا دهان شروع شده و به مرور تبدیل به سوزش می‌شود. در نهایت برآمدگی دردناکی به وجود می‌آید. در بیشتر مواقع نیاز نیست به پزشک مراجعه کنید و می‌توانید با روش‌های خانگی زودتر آن را از بین ببرید. عامل اصلی تبخال، ویروسی به نام هرپس سیمپلکس است. اغلب افراد در کودکی در معرض این ویروس قرار می‌گیرند. اگر فقط یک بار در معرض این ویروس قرار بگیرید، در بدن شما ماندگار می‌شود. هرپس سیمپلکس از طریق ارتباط نزدیک یا استفاده از وسایل آرایشی بهداشتی مشترک انتقال پیدا می‌کند. بعد از یک هفته الی ده روز که تبخال خود به خود از بین رفت، ویروس در بدن به صورت غیرفعال باقی می‌ماند. ممکن است دیگر هرگز تبخال نزیند اما اغلب مردم مجدد به آن مبتلا می‌شوند.

سرماخوردگی، تب، استرس، بیش از حد در معرض آفتاب قرار گرفتن، عادت ماهانه می‌تواند از دلایل فعال شدن ویروس تبخال در بدن باشند. اما چگونه می‌توانید تبخال را درمان کنید؟

یخ: می‌توانید با استفاده از کمپرس سرد، درد تبخال را از بین ببرید. توجه داشته باشید که نباید یخ را مستقیم روی تبخال قرار دهید چون ممکن است لایه روی آن کنده شود و التهاب تشدید پیدا کند.

ضد آفتاب: استفاده از ضد آفتاب می‌تواند به بهبود سریع‌تر تبخال کمک کند. همچنین از آنجا که یکی از دلایل بروز تبخال، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب است، مصرف ضد آفتاب می‌تواند به عنوان راهی برای پیشگیری در نظر گرفته شود.

آلوئه‌ورا: ژل موجود در آلوئه‌ورا علاوه بر کاهش درد و التهاب تبخال، بهبود آن را تسریع می‌بخشد.

از دویدن متنفرید؟ طناب بزنید!

در این که هر روز باید ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش کنید تا سالم بمانید شکی نیست. اما اگر پیاده‌روی، دویدن یا فعالیت‌هایی شبیه این‌ها مشکل دارید شاید بهتر باشد طناب زدن را امتحان کنید. چون محققان می‌گویند مزایای سلامتی ۱۰ دقیقه طناب زدن برای بدن برابر ۴۵ دقیقه دویدن است و در یک ساعت طناب زدن بدن تقریباً هزار کالری می‌سوزاند.

طناب زدن اصولی و صحیح ضربات و حرکات ناگهانی کمی را به مفاصل بدن وارد می‌کند و باعث تقویت عضلات شکمی برای استواری هر چه بیشتر بدن و عضلات پاها برای پریدن می‌شود. طناب‌زنی موجب بهبود ضربان قلب و فشار خون می‌شود، انعطاف‌پذیری بدن را افزایش می‌دهد و در ایجاد تعادل، ارتباط و هماهنگی اعضای بدن بسیار موثر است.

بد نیست بدانید در کسانی که به طور مرتب به تمرینات طناب‌زنی می‌پردازند، هماهنگی بیشتری بین عضلات نیمه بالایی و پایینی بدن دیده می‌شود. طناب‌زنی یک فعالیت ورزشی تحمل وزن در حالت ایستاده است.

بنابراین باعث بهبود تراکم استخوانی و مانع از پوکی استخوان یا به تأخیر انداختن آن هم می‌شود.



چرا ولع خوردن نمک دارید؟



مصرف نمک می‌شود. نشانه‌های دیگر از دست دادن آب بدن عبارتند از سرد شدن پوست و رنگ پریدگی، سرگیجه، احساس تشنگی، سردرد، کاهش ادرار، تغییرات خلق و خوی و تحریک‌پذیری، سریع شدن ضربان قلب، اسپاسم‌های عضلانی یا درد.

تحقیقات نشان می‌دهد که بدن افراد با سطوح بالاتر سدیم، سطوح پایین‌تری از کورتیزول را در طول دوره‌های استرس آزاد می‌کند. ولع مصرف نمک یکی از راه‌های بدن برای مقابله با استرس غیر معمول است.

سندرم بارتر: در افراد مبتلا به این سندرم سدیم جذب نمی‌شود و هر چه نمک مصرف می‌کنند، سدیم آن از طریق ادرار از دست می‌رود. علائم اولیه این سندرم عبارتند از وزن کم، فشار خون پایین، ضعف عضلانی یا درد، احساس نیاز به ادرار مکرر، سنگ کلیه و یبوست.

سندرم پیش از قاعدگی: چند روز قبل از شروع دوره قاعدگی طیف وسیعی از علائم از جمله نوسانات خلقی، از دست دادن خواب، و حتی میل شدید به غذا تجربه می‌شود. برای برخی از زنان هوس شدید به مصرف نمک نیز یک علامت دیگر است.

کم شدن آب بدن: بدن شما به حفظ سطح معینی از مایعات برای عملکرد درست نیازمند است. کاهش سطح مایعات بدن منجر به ولع

بزرگسالان باید روزانه ۱۵۰۰ تا ۲۴۰۰ میلی‌گرم نمک مصرف کنند. این میزان یعنی یک قاشق چای خوری نمک در روز. نمک برای بسیاری از فرایندهای بدن از جمله عملکرد عضلات، و حفظ تعادل مایعات ضروری است ولی ولع مصرف نمک ممکن است نشانه‌ای از یک بیماری باشد. در ادامه شما را با این بیماری‌ها آشنا می‌کنیم:

بیماری آدیسون: بیماری آدیسون یک اختلال نادر است که منجر به کاهش میزان هورمون‌هایی که غدد آدرنال باید ترشح کنند می‌شود. افراد مبتلا به این بیماری هوس نمک دارند و خستگی شدید و یا کمبود انرژی، پریدگی رنگ پوست، فشار خون پایین، از دست دادن اشتها، کاهش وزن بدون علت، اسهال بلند مدت، لکه‌های تیره روی پوست در آنها مشاهده می‌شود.

استرس: غدد آدرنال مسئول ترشح و انتشار کورتیزول هستند. این هورمون به تنظیم فشار خون و پاسخ بدن به استرس کمک می‌کند.

به رگ‌هایتان احترام بگذارید!

بسیاری از مشکلات قلبی عروقی به خاطر داشتن رگ‌هایی ناسالم به وجود می‌آیند. اما با رعایت برخی نکات می‌توانید مطمئن باشید که رگ‌هایتان در بهترین وضعیت سلامتی قرار دارند و وظیفه انتقال خون را به درستی انجام می‌دهند.

امگا-۳ مصرف کنید: مصرف منظم اسیدهای چرب امگا-۳ خطر آترواسکلروز (سخت شدن رگ‌های خونی)، پر فشاری خون، و حمله قلبی را کاهش می‌دهد. افزون بر این، اسیدهای چرب امگا-۳ از خواص ضد التهابی سود می‌برند، از این رو، برای دستگاه گردش خون و مغز مفید هستند. ماهی‌های چرب، مغزها و دانه‌های خوراکی، آووکادو و روغن زیتون بهترین منابع امگا-۳ هستند.

ورزش کنید: هر گونه فعالیت جسمانی برای پیشگیری از شرایطی مانند کلسترول بالا، فشار خون بالا، و مشکلات مرتبط با وزن مفید است. تنها با ۳۰ دقیقه ورزش در روز، حتی در حد پیاده‌روی، خطر حمله قلبی و سکته مغزی می‌تواند به میزان قابل توجهی کاهش یابد.

سالم بخورید: یک سوم غذایی که در روز می‌خورید باید پروتئین باشد، یک سوم لبنیات و یک سوم دیگر سبزی و میوه. در رژیم غذایی متعادل خود میزان شکر و نمک را محدود کنید زیرا مصرف بیش از حد آنها می‌تواند به سلامت رگ‌ها آسیب بزند.

استرس خود را مدیریت کنید: زمانی که بدن با استرس مداوم و بلند مدت مواجه است، برخی واکنش‌های شیمیایی خاص رخ می‌دهند. این واکنش‌ها می‌توانند به بروز مشکلاتی در رگ‌ها منجر شوند. ضربان قلب افزایش می‌یابد، فشار خون بالا می‌رود، و گردش خون اغلب با آثاری منفی مواجه می‌شود.

سیگار ممنوع: سیگار کشیدن سطوح کلسترول خوب را کاهش داده و احتمال ابتلا به هایپرکلسترولمی (سطوح بالای کلسترول در خون) را افزایش می‌دهد. نتیجه چنین چیزی از بین رفتن کیفیت رگ‌های شماست.



ارتباط خواب زیاد با بیماری قلبی



که بین شش تا هشت ساعت می‌خوابند بیشتر است. در این بررسی اطلاعات ۱۱۶ هزار فرد ۳۵ تا ۷۰ ساله در ۲۱ کشور جهان مورد ارزیابی قرار گرفت. پس از گذشت هشت سال از زمان آغاز این بررسی، متخصصان مشاهده کردند ۴۳۸۱ نفر از این افراد فوت کرده و ۴۳۶۵ نفر دیگر به بیماری‌های قلبی - عروقی مبتلا شده‌اند.

محققان بر اساس این بررسی‌ها دریافتند افرادی که در طول روز در مجموع هشت تا ۹ ساعت می‌خوابند پنج درصد بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و مرگ و میر ناشی از آن هستند. همچنین این خطر در بین افرادی که بین ۹ تا ۱۰ ساعت در روز می‌خوابند به ۱۷ درصد افزایش پیدا می‌کند.

خواب برای سلامت انسان ضروری است و افراد یک سوم از شبانه روز را در خواب سپری می‌کنند. همچنین خواب فاکتور مهمی در سبک زندگی به حساب می‌آید که می‌تواند بر بیماری قلبی - عروقی و مرگ تأثیر بگذارد. اما به گفته محققان افرادی که در بیشتر مواقع بیش از ۹ ساعت در طول روز می‌خوابند لازم است با مراجعه به پزشک وضعیت کلی سلامت خود را بررسی کنند چون پزشکان در مطالعه‌ای تازه دریافتند که خواب زیاد می‌تواند با بیماری قلبی مرتبط باشد. آنها در بررسی‌های اخیر مشاهده کردند که احتمال مرگ و بیماری‌های قلبی یا عروق خونی در مغز افرادی که بیش از هشت ساعت در روز می‌خوابند در مقایسه با افرادی

چطور عزت نفس پایینی بر زندگی مشترک تاثیر می گذارد؟



• عطیه میرزا امیری

یکی از مهم ترین مسائلی که می تواند در برقراری ارتباط سالم موثر باشد و روابط سازنده تری را بسازد، وجود عزت نفس در یک فرد است. اگر کسی به اندازه کافی خود را باور نداشته باشد و به توانایی ها و حتی عیوبش واقف نباشد، نباید انتظار داشته باشد در زندگی مشترکش موفق باشد.

چرا که اگر کسی خود را نشناسد و به خود احترام نگذارد، طلب کردن این احترام از فرد مقابلش محال است. حتی این احتمال وجود دارد که فردی که عزت نفس کافی ندارد، زندگی با شریکی را انتخاب کند که در آن، مطابق با باورهای اشتباهی که نسبت به خودش دارد، با او برخورد شود. در این مقاله به شما می گوئیم که چطور عزت نفس پایین می تواند روی زندگی یک فرد تاثیر منفی بگذارد.

۱- داشتن توقعات ناهنجاری

اکثر افرادی که سربعد از ازدواج دچار چالش می شوند و با مشکلات نه چندان جدی اما عمیقی روبرو می شوند، کسانی هستند که ازدواج را به چشم یک نجات دهنده می دیدند.

این افراد گمان می کردند خوشبختی و سعادت در گرو آمدن کسی است که به زندگی شان می آید و با وجودش او را از باتلاق غم نجات می دهد. این فرد به قول معروف منتظر شاهزاده سوار بر اسبی است که بیاید و او را به زندگی رویایی اش ببرد.

این باور غلط ناشی از عزت نفس پایین افراد است. چرا که فردی که خوشبختی زندگی اش را وابسته به بودن فرد دیگری بداند و خودش برای شادی و سعادت زندگی اش تلاشی نکند، نباید انتظار هیچ نجات دهنده ای را داشته باشد.

افرادی که عزت نفس پایینی دارند دائما احساس ناامنی می کنند و چون خود را لایق دوست داشته شدن نمی دانند، دائم نگران این هستند که شریک عاطفی شان آنها را دوست ندارد

وجود چنین چشم اندازی در یک فرد باعث می شود به این رؤیا پایبند باشد و توقع اش را از شریک احساسی خود بالا ببرد.

البته که چنین چیزی محقق نمی شود. حتی اگر این شریک احساسی با تمام استانداردها و توقعات فرد سازگار باشد، این احتمال وجود دارد که فرد، تلاش های او را زیر سؤال ببرد و در نهایت، رابطه عاطفی خود را خراب کند.

۲- وسواس در انتخاب شریک عاطفی

فردی که عزت نفس کافی و سالمی ندارد، خود را دوست داشتنی نمی بیند و همین امر باعث می شود که تصور کند هیچ چیزی، آسان یا به صورت طبیعی و دلخواه برایش اتفاق نمی افتد.

بدین صورت هر موقعیتی خوبی که برایش پیش می آید را نادیده می گیرد. شاید به این دلیل که خود را لایق یک رابطه درست نمی بیند و دائم در تلاش است تا یک رابطه را شروع کند. متأسفانه خودکم بینی در فرد باعث می شود او به یک فرد وسواسی و ترحم طلب تبدیل شود که همین امر می تواند توانایی اش برای ایجاد یک مسیر عاطفی بادوام را از بین ببرد.

۳- ترس از صمیمیت

خیلی اوقات افرادی را در اطراف مان دیده ایم که از ایجاد یک رابطه نزدیک و صمیمی واهمه دارند. در اصطلاح روان شناسی گفته می شود این افراد دارای عقده انزوای ساده هستند. یعنی ترجیح شان به این است که دوری و دوستی داشته باشند.

این امر که ناشی از عزت نفس پایین است باعث می شود زمانی که رابطه فرد رو به پیشرفت باشد، احساس ترس کند؛ چراکه روابط سالم برای او غریبه و مصنوعی هستند. ممکن است در چنین حالتی فرد عقب نشینی کند و از لحاظ عاطفی و جنسی نیز فاصله بگیرد.

۴- امتحان کردن مدام شریک عاطفی

یک حقیقت ثابت شده در مورد افرادی که عزت نفس پایینی دارند، وجود دارد که می گوید این افراد دائما احساس ناامنی می کنند و چون خود را لایق دوست داشته شدن نمی دانند، دائم نگران این هستند که شریک عاطفی شان آنها را دوست ندارد. «اون چطور می تونه من رو دوست داشته

باشه؟»، «نکنه داره الکی می گه و داره از من سواستفاده می کنه!»، «آخه چرا باید من رو دوست داشته باشه؟». این ها جملاتی هستند که این افراد با خود می گویند و داشتن چنین حسی موجب می شود تا از هر فرصتی برای سنجش علاقه شریک عاطفی شان استفاده کنند تا او بتواند خودش را اثبات کند؛ البته در هر صورت او را باور نمی کنند و به او اعتماد ندارند.

شاید حتی با تصور اینکه شریک احساسی شان بالاخره او را ترک می کند، باعث خراب شدن رابطه شان شوند.

۵- حساسیت بیش از حد

حساسیت بیش از حد یکی از دردناک ترین جنبه های عزت نفس پایین است. این افراد از انتقاد سریع عصبانی می شوند یا با هر حرف مستقیمی احساس نابودی می کنند. همین امر باعث می شود در مقابل هر انتقادی جبهه گیری کنند و احساس ضعفی که دارند منجر می شود هیچ موقع خود را کامل نبینند و در این راستا کوشش نکنند.

۶- ماندن در روابط مخرب

افرادی که بارها شاهد خیانت بوده اند یا در روابطی مانده اند که بارها شخصیت و انسانیت شان خرد شده است، از عزت نفس پایینی برخوردار هستند

اگر رابطه فرد کاملا امن و قابل اعتماد باشد، احتمالا خسته و دلسرد می شود و شاید از آن فرار کند. احتمالا این افراد عادت کرده اند که برای اصلاح رابطه ناامن خود تلاش کنند، به همین دلیل است که تنها به سمت چنین روابطی جذب می شوند.

۷- وارد شدن در روابطی که علاقه ای وجود ندارد

کمبود عزت نفس باعث می شود به فردی متعهد شوید که به شما علاقه مند است، حتی اگر علاقه ای به او نداشته باشید. در این حالت، کمتر اهمیت می دهید که چه فردی را انتخاب می کنید. حتی ممکن است با رفتارهایی سازگار شوید که رضایت شما را جلب نمی کنند؛ تنها به این دلیل که فردی را در زندگی خود داشته باشید، حتی اگر کاملاً بدانید که خوشحال نیستید.

۸- نارضایتی در روابط جنسی

فردی که عزت نفس ندارد، از بدن خود متنفر است. تصویر منفی از بدن می تواند روی همه چیز تأثیر بگذارد؛ از رفتار فرد در یک رابطه تا نحوه نشان دادن خود در محل کار.

این احساس حتی می تواند مانع از این شود که به سلامتی خود اهمیت دهید، زیرا فکر می کند ارزش پیگیری ندارد. فردی که تصور منفی در مورد خود و بدنش دارد دائم خود را با دیگران مقایسه می کند و همین امر منجر می شود در روابط جنسی با شریک زندگی اش دچار مشکل شود.

پایانته های روانشناسی

زنان شادترند یا مردان؟

بر اساس آمار جدید، شادی زنان در ۳۰ سال گذشته کاهش یافته و آنها در مقایسه با مردان دو برابر بیشتر دچار افسردگی می شوند. زنان به احساسات مثبت، بیش از مردان حساسند. بنابراین نبود این احساسات خطر ابتلا به افسردگی در زنان را افزایش می دهند. از دیدگاه روان شناختی، زنان به استثنای خشم، احساسات بیشتری را تجربه و احساسات خود را بیشتر با دیگران به اشتراک می گذارند. زنان نسبت به مردان احساسات اجتماعی بیشتری مانند حس قدر دانی دارند در نتیجه شادی زنان بیشتر وابسته به روابط با دیگران است. محققان می گویند حفظ وضعیت شادی در زنان، زمانی که با انتظارات و محدودیت های اجتماعی مواجه می شوند بسیار دشوار است. تحقیقات در زمینه استرس نشان می دهد که زنان احتمال بیشتری دارد که دیگران را به خود ترجیح دهند و در طول زمان این مورد می تواند منجر به استرس و خشم زنان در آینده شود. زنان همچنین درستی چیزی را بر احساس شادی ترجیح می دهند، در حالی که مردان در جستجوی شادی هستند. بنابراین اگر زنان در انجام اخلاقیات کوتاهی کنند احساس ناراحتی بیشتری دارند.

توصیه های عاشقانه

اشتباهات را اینطور به روی همسرتان نیاورید

در زندگی مشترک هر کدام از زوجین ممکن است مرتکب اشتباهات کوچک و بزرگ شوند. هنگام عنوان کردن اشتباهات همسرتان، ملایمت رفتاری و گفتاری را فراموش نکنید. سر او داد نکشید و با توهین یا کلمات نامناسب اشتباهش را یادآور نشوید؛ علت ناراحتی تان را عنوان کنید تا اگر سوء تفاهمی ایجاد شده، برطرف شود. وقتی یک اشتباه عنوان شد و همسرتان آن را پذیرفت، لطفاً دیگر ادامه ندهید و مسئله ای دیگر و اشتباه دیگری که ربطی به این موضوع ندارد را پیش نکشید؛ این را بدانید که اگر یک اشتباه را بارها یادآوری کنید، باعث لجبازی و تزیق حس انتقام در ناخودآگاه طرف مقابلتان می شوید. گاهی تنها با تاکید روی واژه ای با بالا بردن صدا هنگام گفتن جمله ای، منظور سخن ما متفاوت می شود. اگر می خواهید همسرتان را متوجه اشتباهی که مرتکب شده کنید، آن را به طرز بد منتقل نکنید؛ سرکوفت نزنید و لحن تحقیرکننده در پیش نگیرید. باید فرصت پاسخگویی به همسرتان هم بدهید و مانند نصیحت های والدین به کودکان، بحث را یک طرفه جلو نبرید. این یک طرفه رفتن ها باعث می شود همسرتان نسبت به شما حس ناخوشایندی پیدا کند و دلزده شود.



درک می دهد در مورد بیماری اش به او توضیح داد. مطالعات اخیر نشان داده است که حتی اگر در این مورد چیزی به کودکان گفته نشود؛ آنها اسم بیماری خود و ناراحتی های ناشی از آن را در همان ماه های اولیه درمان می فهمند زیرا محیط و اطرافیان به آنها این موضوع را ناخودآگاه القای کنند.

سوال این نیست که آیا در مورد این بیماری با کودک صحبت کنیم یا نه، بلکه سوال این است که: چگونه با او صحبت کنیم تا بفهمد؟ تنها راه مناسب، گفت و گوی صادقانه است.

اگر در پاسخ به سوالات کودک نتوانید درباره بیماری او صحبت کنید، به روابط خود با کودک لطمه زده اید، در حالی که در این زمان او به ارتباط و گفتگو با شما نیازمند است.

زمان و چگونه گفتن به کودک، بستگی به نظر شما، سن و شرایط فهم کودک تان دارد. ممکن است ترجیح دهید خودتان با حضور یا عدم حضور پزشک موضوع را به فرزندتان بگویید یا بخواهید پزشک این کار را انجام دهد. هر روشی که به نظر شما مناسب تر است را در پیش بگیرید.

پزشک یا افراد دیگر گروه درمان، قادرند به شما کمک کنند که چگونه موضوع را به فرزندتان بگویید. بعضی از روش ها به شرایط سنی کودک بستگی دارد. به طور کلی بچه های کوچک تر فقط نیاز دارند که به آنها گفته شود "مریض هستی" و باید دارو بخورند تا خوب شوند یا سوزن کمی درد دارد اما فقط یک دقیقه طول می کشد.

جدا شدن و تنها بودن برای درمان و بستری شدن، به ویژه برای کودکان زیر ۵ سال ناراحت کننده است. کودکان بین ۶ تا ۱۰ سال و شاید کودکان ۵ ساله از دردهای جسمی و اعمال پزشکی می ترسند.

آنها می فهمند که بیماری شان یک بیماری معمولی نیست، خطرناک است و نیاز به مراقبت زیادی دارد. شما باید به آنها بگویید که مبتلا به سرطان شده اند اما این بیماری با وجود خطرناک بودن، قابل درمان است. همچنین می توان به آنها گفت که دلیل سرطان، شناخته شده نیست و باید داروهای زیادی مصرف کنند و برای کاملاً خوب شدن به زمان زیادی نیاز است.

کودکان بالای ۱۰ سال و نوجوانان به اندازه کافی بزرگ هستند که بیماری، درمان و مشکلاتش را بفهمند.

آنها ممکن است سرطان را با مردن مساوی بدانند پس نه تنها باید درباره تشخیص و درمان اطلاعاتی به دست آورند بلکه باید بدانند سرطان اغلب با موفقیت درمان می شود و با پیشرفت های پزشکی در درمان، میزان طول عمر افزایش می یابد. بنابراین فعالیت های طبیعی و غیر درسی بچه ها به ویژه روابطشان با دیگران اهمیت بسیاری دارد.

کودکان و کابوسی در دناکی به نام سرطان

کسه برای پی بردن به دلایل ایجاد سرطان صورت می گیرد اغلب این تلاش ها بی نتیجه می مانند. بنابراین مسئله مهم این است که علم این موضوع را تایید کرده است که والدین هیچ کاری که باعث بیماری فرزندشان شود، انجام نداده اند.

اگر در پاسخ به سوالات کودک نتوانید درباره بیماری او صحبت کنید، به روابط خود با کودک لطمه زده اید، در حالی که در این زمان او به ارتباط و گفتگو با شما نیازمند است

زمان و چگونه گفتن به کودک بستگی به نظر شما، سن و شرایط فهم کودک تان دارد

چگونه به کودک حقیقت را بگوییم؟

یکی از بزرگترین مشکلاتی که والدین بعد از تشخیص بیماری با آن مواجه هستند، چگونه گفتن این موضوع به کودک است. در گذشته معتقد بودند که کودک را از واقعیات دردناک دور نگه دارند. اما امروزه اعتقاد روان شناسان حوزه کودک و دیگر متخصصان بر این است که باید به اندازه های که سن کودک اجازه

این واکنش ها طبیعی است. پدر و مادر کودک باید به خاطر بسپارند که در این زمان کودک به حمایت آنها نیاز دارد و بالاخص نسبت به حالات و احساسات شما بسیار حساس است. ابراز شدیدی این احساسات ممکن است مشکلاتی را برای کودک به وجود آورد.

بچه های بزرگتر اگر احساس کنند والدین در مورد بیماری آنها چیزی نمی گویند، آنها هم می کوشند تا ترس ها و احساسات خود را بروز ندهند. این سانسور احساسی باعث می شود که کودک از منبع مهم حمایت جدا شود و حتی ممکن است تصور کند در موقعیتی بدتر از آنچه واقعا هست، قرار دارد.

به تدریج والدین متوجه می شوند که فرزندشان مبتلا به سرطان است و هیچ چیز نمی تواند این شرایط را تغییر دهد.

صحبت کردن با دیگر اعضای خانواده، افرادی که درمان کودک را به عهده دارند یا کسانی که می توانند والدین را حمایت کنند، در کنترل احساسات موثر هستند.

برخی از والدین از فکر این که بیماری فرزندشان ناشی از بی توجهی و سهل انگاری آنها در گذشته بوده است، احساس گناه می کنند یا در مورد چگونگی رفتارشان با کودک و اینکه او باید واکسن مخصوصی را دریافت می کرد یا نه دچار نگرانی می شوند.

باید توجه داشت که علی رغم همه تلاش هایی

• عطیه میرزا امیری

یکی از دردناک ترین و البته شایع ترین بیماری هایی که گریبان کودکان را می گیرد، سرطان خون است که خوشبختانه درصد زیادی از این بیماری قابل درمان است. البته به شرط اینکه تشخیص و درمان به موقع باشند.

از نظر طب کودکان، علاوه بر عوامل محیطی در ایجاد سرطان ها، زمینه ژنتیکی کودک نیز نقش مهمی دارد. همچنین عوامل خطر ساز همچون دود سیگار، پرتوهای بسیار قوی، مواد شیمیایی، مواد غذایی صنعتی و... نقش مهمی در ایجاد سرطان دارند و این عوامل در افرادی مضرت ر هستند که سابقه ژنتیکی و خانوادگی سرطان در خانواده آنها وجود دارد.

آنچه که در این بیماری بسیار مهم است، «تشخیص زودرس» است. به همین دلیل اولین توصیه ای که به والدین و خانواده ها می شود این است که به محض اینکه به علامتی در کودک مشکوک شدند هرچه سریع تر او را نزد پزشک ببرند تا بررسی های لازم انجام شود.

واکنش های والدین:

والدین پس از شنیدن این موضوع که فرزندشان دچار سرطان شده است واکنش های متفاوتی نشان می دهند، که انواع معمول آن انکار کردن، عصبانی شدن، مقصر دانستن خود، غصه خوردن، ترسیدن و گریج شدن است.

بچه ها و یافته ها

آلودگی هوا و ابتلا به اوتیسم

طبق نتایج یک تحقیق جدید، آلودگی ناشی از وسایط نقلیه می تواند نقش مهمی در ابتلا به اوتیسم داشته باشد. محققان کانادایی دریافتند قرارگیری در معرض آلودگی هوا در طول بارداری با ریسک بالا ابتلا کودک به اوتیسم و تشخیص آن تا سن ۵ سالگی مرتبط است. به گفته محققان، آلاینده موسوم به اکسیدنیتریک با آلودگی ناشی از وسایل نقلیه مرتبط است.

محققان می گویند که هیچ درمانی برای اختلال اوتیسم وجود ندارد، از اینرو پیشگیری می تواند نقش مهمی را ایفا کند. هر چند اجتناب از آلودگی هوا آسان نیست چرا که همه محیط زندگی ما را فرا گرفته است.

اما باید توجه داشت که قرار گرفتن در معرض این آلودگی ها در بلندمدت مشکلات زیادی را برای سلامت به همراه دارد. محققان معتقدند قرارگیری در معرض آلودگی هوا بر سیستم ایمنی یا غدد درون ریز تاثیر می گذارد، یا موجب فشار اکسایشی و التهاب می شود. این التهاب هم بر رشد شبکه عصبی تاثیر می گذارد که می تواند منجر به ابتلا کودک به اختلال اوتیسم شود.

اشتباهات رایج

طرح مشکلات مالی با بچه ها

مشکلات اقتصادی به خصوص در این روزها در هر خانواده ای به چشم می خورد و اگر چه بیشتر بزرگترها را درگیر می کند اما فرزندان هم متوجه آن می شوند.

پنهان کردن این مشکلات از بچه ها کار درستی نیست. فرزندان شما هم باید در جریان مشکل مالی خانواده قرار بگیرند و در حد خودشان برای عبور از این بحران کمک کنند.

متناسب با سن یا میزان درک فرزندتان شرایط پیش آمده را برای او توضیح دهید و بگویید که تا مدتی لازم است از برخی خواسته های غیر ضروری چشم پوشی کنید. تظاهر به عادی بودن شرایط نکنید و در اوضاع بد مالی سعی نکنید مثل قبل خرج کنید تا بچه ها متوجه کم و کاستی ها نشوند.

در عین حال نگرانی های مالی تان را جلوی فرزندانتان بروز ندهید چون ممکن است باعث احساس ناامنی و ترسی مضاعف در آنها شود. به جای آن، به فرزندتان فرصت دهید تا نقشی در صرفه جویی، پس انداز بیشتر و... داشته باشد و با هم به دنبال راه هایی ارزان تر برای دستیابی به آنچه دوست دارند بگردید.



۲۳ آذر

حضرت امام به مناسبت کشتارهای اخیر رژیم در شهرهای مختلف ایران به خصوص اصفهان و نجف آباد، پیامی فرستادند و ضمن اعلام عزای عمومی فرمودند: جنایاتی که در اصفهان و نجف آباد و بعضی شهرستانها شده است، به قدری با شرافت انسانی منافعی است که وجدان هر انسانی را سخت رنج می دهد... اکنون با در نظر گرفتن رفتارندوم تاسوعا و عاشورا که غیر رسمی بودن شاه و دولت را به جهانیان ثابت نمود، بر ملت است که به حکم اسلام و قانون از اطاعت شاه و دولت سرپیچی کنند، مالیات نپردازند و به کلیه اعتصابات تا رفتن شاه ادامه دهند.

سخنگوی کاخ سفید اعلام کرد که جیمی کارتر به همراه مشاورینش، در مورد گزارش جرج بال، معاون سابق وزارت خارجه، که از ایران تهیه کرده است، تشکیل جلسه خواهند داد.

روزنامه نیویورک تایمز نوشت: آمریکا برای حمایت بیشتر از شاه، کارکنان سفارت خود را در تهران افزایش داده است. اغلب این افراد، کارشناسان نظامی و ضدشورش هستند. گفته می شود که کارشناسان امنیتی برای خارج کردن اسناد و مدارک محرمانه سفارت به تهران فرستاده شده اند.

جایخانه و محل حروفچینی روزنامه های کیهان و اطلاعات، توسط ارتش مهر و موم شد. گفتنی است که کارکنان و نویسندگان این دو روزنامه در حال اعتصاب می باشند.

یک مقام دربار، خبر آسویتد پرس مبنی بر تشکیل شورای سلطنت را تکذیب کرد. جامعه روحانیت مبارز تهران با تاکید بر عزای عمومی در روز بیست و هفتم آذر که از طرف حضرت امام مطرح شده است، مردم را به پیروی از ایشان فراخواندند.

۲۴ آذر

کارت در مصاحبه اش اظهار داشت که ایالات متحده به برژنف اطلاع داده است که در امور داخلی ایران دخالت نمی کند و به کسی چنین اجازه ای هم نخواهد داد.

روزنامه نیویورک تایمز نوشت: با توجه به گزارشهای سازمان سیا از ایران، و راهپیمایی میلیونی چند روز پیش، پزیدنت کارتر ناامید شده است.

شاه، گفتگوهای خود را برای روی کار آوردن یک دولت غیرنظامی، دنبال کرد. به گفته منابع مطلع، نشانه هایی برای سازش در اختیار دیده می شود.

بهشت زهرا، شاهد مراسم باشکوهی بود. این اجتماع که با حضور استادان، دانشجویان و دانش آموزان تشکیل شد، به مناسبت چهلم شهدای سیزدهم آبان ترتیب یافته بود.

مردم شیراز در حالی که در معیت آیت الله بهاءالدین محلاتی، جنازه شهدای روز گذشته این شهر را تشییع می کردند، مورد هجوم مأمورین نظامی قرار گرفتند. در نتیجه، عده دیگری از مردم نیز به شهادت رسیدند.

در یزد، نه نفر، و در کرمان پنج نفر به شهادت رسیدند. شهر یزد نیز شاهد تظاهرات مردم بود.

روحانیون حوزه علمیه مشهد با انتشار اعلامیه ای در مورد حمله مأمورین مسلح رژیم به بیمارستان شاهرزای مشهد، ملت را در جریان چگونگی این فاجعه دردناک قرار دادند.

یکی از افراد گارد که روز گذشته عده ای از مردم بیدفاع قم را به شهادت رسانده بود، توسط مردم شناسایی شد. وی با وجودی که مسلح بود، مردم او را دستگیر کردند و در اثر ضربات شدید کسانی که عزیزانشان به دست این شخص به شهادت رسیده بود، در دم به هلاکت رسید.

کازرونی، افسر شهربانی همدان، ترور شد. روحانیون مشهد درباره فاجعه بیمارستان شاهرضا اعلامیه دادند. مردم یزد و کرمان به عزای چهارده شهید اشک ریختند. رئیس یکی از کلاترپهای همدان کشته شد.

قالب امروز



کاشان - حمام سلطان امیر احمد / عکس از: احمد جمالی

سرایه

خاقانی عمر گم شد، آوازش ده
دل هم به شکست می رود، سازش ده
جان را که تو راست از فلک عاریتی
منست مپذیر، عاریت بازش ده
خاقانی

پند بزرگان

گرفتاری این دنیا از این است که نادان از کار خود اطمینان دارد و دانا از کار خود مطمئن نیست.
بزرگ ترین عیب آن است که از عیب خویش آگاه نباشیم.
توماس کارلایل

برتراند راسل

برتراند راسل
بزرگ ترین عیب آن است که از عیب خویش آگاه نباشیم.
توماس کارلایل

امروز در تاریخ

ماجرای خواندنی قتل آلپ ارسلان

آلپ ارسلان پسر چغری بیگ و دومین حکمران سلجوقی ایران ۱۵ دسامبر ۱۰۷۲ میلادی درگذشت و در مرو مدفون شد. وی پنج روز پیش از مرگ، در حضور جمع دستور اعدام یوسف خوارزمی فرمانده یک دژ نظامی در ساحل آمودریا را داد که پس از یک مقاومت شدید دستگیر شده بود و او را برای تعیین تکلیف نزد آلپ ارسلان آورده بودند. یوسف که مرگ خود را نزدیک دید ناگهان خنجر برکشید و به سوی جایگاه آلپ ارسلان حمله برد. آلپ ارسلان که به تیراندازی خود اطمینان داشت نگهبانان را از مداخله منع کرد و تیر در کمان نهاد تا یوسف را بزند که با زیباگ یوسف تیر خطا رفت و یوسف سینه آلپ ارسلان ۲۳ ساله را با خنجر شکافت. آلپ ارسلان تنها هشت سال حکومت کرد. از کارهای مهم او جنگ با دولت بیزانس در آناتولی است. وی بر سرزمینی از فرارود تا بین النهرین حکومت داشت.

قرار سران و پانیان حزب توده از زندان قصر

۲۴ آذرماه ۱۳۲۹ با یک نقشه از پیش تهیه شده دقیق، سران و بنیادگذاران حزب توده ایران که برخی از آنان در کابینه های پیش از آن به وزارت هم رسیده بودند از زندان قصر قرار کردند. آنان از جمله دکتر نورالدین کیانوری، دکتر مرتضی یزدی، دکتر جودت، نوشین و قاسمی قبلا در اختیار محاکم نظامی بودند که یک دادگاه دادگستری تهران اوایل آذرماه آن سال به اعتراضشان رسیدگی، و اقدام محاکم نظامی درباره آنان را خارج از صلاحیت اعلام داشت و حکم داد که پرونده جهت تحقیق به دادسرای تهران ارسال شود. پس از ابلاغ حکم به دستگاه قضایی ارتش، بررسی و مذاکره برای رد و یا قبول آن آغاز شد.

آغاز اعدام قاچاقچیان مواد مخدر در ایران

برپایه قانونی که در سال ۱۳۴۶ هجری خورشیدی به تصویب رسیده و محاکمه و مجازات قاچاقچیان مواد مخدر را بر عهده محاکم نظامی قرار داده بود ۲۴ آذرماه ۱۳۴۶ نخستین دسته از این مجرمین تیرباران شدند.

اعدام سر لشکر مقربی

محکمه نظامی تهران سرلشکر مقربی را که با چند تن دیگر به اتهام جاسوسی برای شوروی دستگیر شده بود ۲۴ آذر ۱۳۵۶ به اعدام محکوم کرد که دو هفته بعد این حکم اجرا شد. در دادگاه گفته شد که وی افسر رزمی نبوده و کار دفتری از جمله ترجمه اسناد نظامی می کرده است!

www.iranianshistoryonthistday.com

سودوکو

۴			۶	۸	۳	۹
	۱		۲		۴	
					۶	۸
			۴	۸		۳
۸			۷	۲		
۷	۸	۴				
		۵	۳		۷	
۹		۲	۷	۵		۴

۸	۴	۶	۲	۷	۹	۱	۵	۳
۲	۷	۹	۱	۵	۳	۸	۴	۶
۱	۵	۳	۸	۴	۶	۲	۷	۹
۴	۶	۲	۷	۹	۱	۵	۳	۸
۵	۳	۸	۴	۶	۲	۷	۹	۱
۶	۲	۷	۹	۱	۵	۳	۸	۴
۳	۸	۴	۶	۲	۷	۹	۱	۵
۹	۱	۵	۳	۸	۴	۶	۲	۷
۵	۳	۸	۴	۶	۲	۷	۹	۱

حل ۲۳۵۳

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

سپه انگاری کردن	ب	رابط سر و تن کارتن باز نشده	تنت یکی مانده به آخر فهرست	رئیس ایل منفجر شدن	پایبخت موریتانی
کلاهدار					
گدا					
م			مارکی بر خودرو علامت کارخانه		
		جمع ناسک نهر		گل بقیه نشین	۱
کیف انگلیسی		از مواد مخدر خاور			
پرگویی			ترساک آسمان		
م					
درهم و آشفته			کشتی جنگی		
نشانی پستی		ماه بهترین وضع ممکن		همسر اسکارلت	
بدن		سبزه زار			
نرس آسمانی			مزه		
زبردست					
ددری					
گونگونی					
نابود					

حل
۴۸۶۶